

Esitiedot

Ruokapäiväkirjan lisäksi tarvitsisin sinulta seuraavat taustatiedot, jotta osaan antaa sopivia vinkkejä juuri sinun lähtökohtiisi ja tilanteeseesi sopivalla tavalla. Tietoja tarvitaan melko paljon, mutta juuri ne mahdollistavat ohjauksen henkilökohtaisuuden, eli ohjaus laaditaan juuri sinulle sopivaksi. Voit liittää tiedot samaan sähköpostiin ruokapäiväkirjan kanssa.

1) Ikä

2) Työn laatu: istutko, seisotko vai oletko liikkeessä töissä?

3) Hyötyliikunnan määrä: monenako päivänä viikossa, kuinka paljon ja millaista (esim. pyöräily töihin 3 km / suunta viitenä päivänä viikossa ja pihatyöt viikonloppuisin)

4) Liikunta: kertojen määrä / vko, lajit, kesto tai kuljettu matka (esim. kahvakuula 50 min 1 krt/vko, juoksulenkki 5 km 2 krt/vko ja kehonhuoltotunti 60 min 1 krt/vko)

5) Käyttämäsi ravintolisät ja luontaistuotteet merkkeineen ja käyttömäärineen (esimerkki: Bioteekin Super D-vitamiini 50 µg, 1 kapseli päivässä)

6) Mahdollinen erityisruokavaliosi tai ruokavaliorajoitteet

7) Terveysongelmat ja sairaudet, joilla voi olla vaikutusta ruokavalioon (esim. allergiat, suolisto-ongelmat, iho-ongelmat, diabetes, reuma)

8) Unen määrä keskimäärin: tuntia

9) Unen laatu

Nukun levollisesti

En juurikaan heräile

Heräilen välillä

Nukun pinnallisesti

Heräilen toistuvasti

10) Stressiä on jokaisella eikä siitä voi päästä kokonaan eroon. Tärkeintä on sen hallinta. Valitse stressitasojasi parhaiten kuvaava vaihtoehto/vaihtoehdot:

Olen jatkuvasti stressaantunut ja sitä on vaikea hallita

Minulla on stressiä mutta vastapainoksi kykenen myös rentoutumaan

Stressitasoni ovat maltilliset ja melko hyvin hallittavissa

Stressin määrä on muuttunut merkittävästi viime kuukausien aikana

11) Aikaisemmat ruokavaliokokeilut ja painonpudotusjaksot: millä tavoin toteutit ja miten se toimi?

12) Mitä toivot ohjaukselta? Mihin ongelmiin kaipaisit vinkkejä tai ratkaisuja?

13) Pituus ja paino?

14) Ohjauksen toteuttamistapa:

kirjallinen ohje sähköpostitse TAI

puhelinohjaus?

Jos et halua sinulle laadittua ruokavaliosuunnitelmaa, vaan ohjausta muihin asioihin, kerro siitä esitiedoissa.