

# Táplálkozás felmérő teszt (minta)

Naturwell® Életmód Központ

Bejelentkezés: 06 30 696 6633

www.naturwell.hu

**Kitöltési útmutató:** A teszt 1 lapja 1 napra vonatkozik, tehát 5 napra vonatkozóan 5 példányt kell kitöltenie. Az öt nap egymás utáni öt nap legyen és lehetőleg hétvégét is tartalmazzon. 1-24h-ig az *órák* vannak feltüntetve, kérjük tehát, hogy ne minden sorba írjon, hanem annak megfelelően, hogy mely órában étkezett. Mindent, még a legcsekélyebb mennyiséget is írja be (akár egy szem pogácsa, cukorka, stb.). Jelölje be az ébredés és lefekvés időpontját! A "folyadék" oszlopban a folyadék fajtáját is adja meg (ásványvíz, tea, üdítő, tej, stb.), a mennyiséget pedig legalább deciliternyi pontossággal írja be. **Fontos, hogy azokon a napokon, amikor a teszteket kitölti, ne változtasson évek óta kialakult étkezési szokásain!** Végül kérjük, hogy a kitöltött teszteket időben (a találkozó előtt 1 héttel) küldje vissza számunkra e-mailben, postán vagy faxon!

e-mail: info@naturwell.hu

posta: 1024 Budapest, Kút u. 3. II/11.

fax: 06 1 785-0345

Üdvözlettel: a Naturwell csapata

Név:

telefon:

e-mail:

Dátum:

óra	Ébredés Lefekvés	Étkezés <i>Részletes felsorolással!</i>	Folyadék- fogyasztás	Munka- végzés	Mozgás, sport	Egyéb megj.
1						
2						
3						
4						
5						
6	x	erős kávé / kávé tejjel és cukorral (édesítővel, stb.)				
7		reggeli: 2 szelet fehér/barna kenyér, 10dkg felvágott, margarin/vaj, 2db paradicsom, 1db paprika	3dl kakaó			
8				kezdés		
9					úszás (1óra)	
10		1 csésze kávé	2dl ásványvíz			
11		2 szem cukorka				
12		2 db pogácsa	3 dl ice tea	közepes fizikai munka		
13						
14		ebéd: 1 átlagos tányér zellerkrém leves, 1 nagy tányér spagetti, 1 szelet pizza, 2db tiramisú				számítógép
15						számítógép
16		kávé tejjel, 2 cukorral / édesítővel	5dl szénsavas üdítő			
17				munka vége		
18		1 szem tik-tak / 3 szem cukorka	3dl kóla			
19					szobabicikli 30perc	
20		vacsora: pörkölt nokedlivel, salátával, 2 szelet dobostorta				TV-nézés
21			2dl vörösbor			TV-nézés
22		nassolás, chips, sósmogyoró				TV-nézés
23	x					
24						

e-mail: info@naturwell.hu

posta: 1024 Budapest, Kút u. 3. II/11.

fax: 06 1 785-0345