



## Здравствуйте!

Меня зовут Юлия Воронова.

Я дипломированный доказательный  
нутрициолог.

Спасибо, что обратились за консультацией.  
Чтобы она прошла максимально эффективно,  
пожалуйста, заполните и пришлите мне эту  
анкету.

### 1. Давайте познакомимся!

1.1 Ваши имя и фамилия:

1.2. Возраст:

1.3. Место жительства:

1.4 Ваш e-mail:

1.5 Род занятий:

1.6 Ваш вес (кг). Укажите, пожалуйста, довольны ли Вы своим весом:

1.7 Рост (см):

1.8 Ваш **основной** запрос для обращения:

*Укажите один основной запрос, с которым мы будем работать*

1.9 Оцените Вашу готовность вносить изменения в Ваш рацион и повседневные привычки:

Готов к любым переменам 🍊

Готов частично/постепенно 🌱

Совсем не готов 😞

## 💡 2. Ваша энергия и самочувствие

### ⚡ Уровень энергии

Отметьте вариант, лучше всего описывающий ваш текущий уровень энергии:

- Низкий – вообще нет энергии 😞
- Пониженный – энергии хватает на пару часов 😞
- Средний – энергии хватает на половину дня 😞
- Повышенный – начинаю уставать ближе к вечеру 😊
- Высокий – энергии хватает на весь день 😄

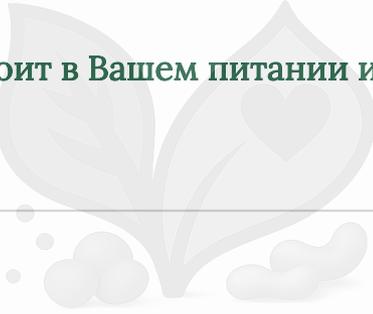
### 🏃‍♀️ **Насколько активный у Вас образ жизни?**

Отметьте один вариант, лучше всего отражающий Вашу текущую активность:

- Малоподвижный – преимущественно сидячий образ жизни 📺
- Умеренная активность – немного движения 🚶
- Средняя активность – сбалансированный ритм 🚴
- Активный – регулярные занятия спортом 🏃
- Высокоактивный – интенсивные нагрузки и движение 🏋️

## 🍴 **3. Ваше питание**

**3.1 Что Вас беспокоит в Вашем питании и привычках (коротко)?**



Yulia  
Voronova

**3.2 Какой сейчас у Вас тип питания?**

- Смешанный тип
- Преимущественно растительный
- 100% растительный
- Я – мясоед

### 3.3 Сколько раз в день/неделю? Вы едите животные продукты?

Молочные

Мясо

Рыба

Яйца

### 3.4 Ваше отношение к сладостям? Как часто Вы едите их?

### 3.5 Сколько воды (в литрах) Вы пьете в течение дня?

## 🇷🇺 4. Ваш сон и уровень стресса

### 4.1 Время отхода ко сну и время пробуждения:

### 4.2 Легко ли Вы засыпаете?

### 4.3 Вы просыпаетесь чаще всего...?

- усталым 😞
- полным энергии ⚡

### 🗨️ Уровень ежедневного стресса

Отметьте уровень, лучше всего соответствующий Вашему текущему состоянию:

- 😊 Минимальный уровень стресса
- 😊 Низкий стресс
- 😊 Умеренный стресс
- 😞 Высокий стресс
- 😞 Постоянный ежедневный стресс

### 🩺 5. Что чувствует Ваше тело сейчас?

Отметьте ниже, если симптом был в течение последних 3 месяцев

- Отечность
- Тусклая кожа
- Акне, высыпания, прыщи
- Псориаз / дерматит / нейродермит / экзема
- Регулярные боли в животе
- Боли в верхней части живота
- Боли в правом подреберье
- Боли в левом подреберье
- Боли внизу живота

Знаете ли Вы, с чем это связано, или есть ли у Вас диагнозы (перечислите диагнозы или причину симптомов)?

Бывает ли у Вас изжога?

- Да
- Нет

Регулярный ли у Вас стул? (один или более раз в день, без боли и неприятных ощущений)

- Да
- Нет

Бывают ли у Вас запоры?

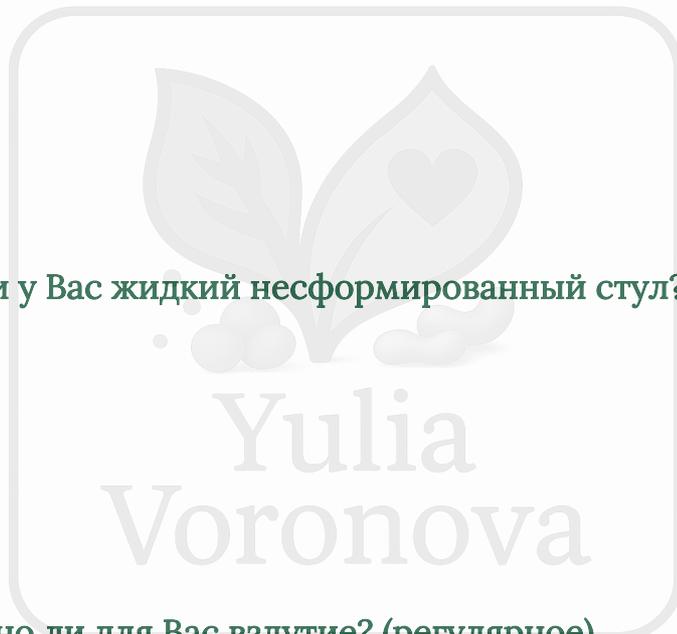
- Да
- Нет
- Иногда

Бывает ли у Вас жидкий несформированный стул?

- Да
- Нет
- Иногда

Характерно ли для Вас вздутие? (регулярное)

- Да
- Нет



## 6. Состояние здоровья

6.1 Пожалуйста, отметьте, если у Вас наблюдаются указанные состояния или имеются эти диагнозы:

- Сахарный диабет
- Повышенный холестерин
- Повышенное давление (гипертония)
- Атеросклероз
- Инфаркт
- Инсульт
- Сердечный приступ
- Иные диагнозы (укажите, пожалуйста, их ниже)

6.2 Заболевания или хронические особенности здоровья Ваших ближайших родственников (родителей, братьев, сестер, бабушек и дедушек):

6.3 Бывают ли у Вас регулярные головные боли?

- Да (пожалуйста, опишите ниже причину или диагноз)
- Нет

6.4 Оцените свой иммунитет

- У меня достаточно крепкий иммунитет
- Частые простуды, ослабленный иммунитет

## 7. Женское здоровье

(блок анкеты, обязательный для женщин)

7.1 Регулярный ли у Вас цикл?

Да

Нет

7.2 Были ли у Вас выкидыши, прерванные беременности (пожалуйста, ниже укажите количество)?

7.3 Есть ли у Вас дети? Укажите количество.

7.4 Бывают ли у Вас болезненные менструации?

Да

Нет

7.5 Имеются ли у Вас нарушения менструального цикла?

Да

Нет

7.6 Есть ли у Вас известные диагнозы, связанные с женским здоровьем (пожалуйста, напишите ниже)?

До встречи! 

 **Дополнительные комментарии**

