***NUTRICIONISTIČKI KARTON PACIJENTA***

|  |  |
| --- | --- |
| Ime : | Prezime : |
| Pol: | Mesto : |
| Email adresa: | Zanimanje |
| Br.telefona: | Datum rođenja: |

***Lični podaci***

|  |  |
| --- | --- |
| Vreme kada ustajete,a kada ležete |  |
| Koje je vaše radno vreme Vrsta posla koji obavljate |  |
| Da li ste fizički aktivni  |  |
| Kada doručkujete i šta je izbor za doručak |  |
| Kada ručate i šta je izbor za ručak |  |
| Kada večerate i šta je izbor za večeru |  |
| Koliko dnevno popijete vode |  |
| Koliko kafe pijete u toku dana |  |
| Da li konzumitare alkohol |  |
| Da li ste pušač |  |
| Da li su slatkiši ,grickalice i gazirani napitci prisutni u Vašoj ishrani |  |

***Lična anamneza***

|  |  |
| --- | --- |
| Da li imate redovnu stolicu |  |
| Da li ste alergični na neku namirnicu |  |
| Da li ste u posldnjih 6 meeci bili bolsni |  |
| Da li trenutno imate dijagnozu |  |
| Da li trenutno uzimate neku terapiju |  |
| Da li imate redovan san |  |

***Porodična anamneza***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dijabetes u porodici? | ne | da |
| Gojaznost u porodici? | ne | da |
| Poremećaji ishrane(anoreksija, bulimija)? | ne | da |
| Kardio/cerebrovaskularne bolesti? | ne | da |

***Napomene***

|  |  |
| --- | --- |
| posebni zahtevi,sportita, itd. |  |

***Laboratorijski rezultati (ne stariji od šest meseci)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Glukoza | Gvožđe | Holesterol | Trigliceridi | Hemoglobin |
|  |  | hdl |  |  |
|  |  | ldl |  |  |

***Fizičke karakteristike:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Telesna visina (cm) | Telesna masa (kg) | Procenat masti u telu (%) | Procenat mišića u telu (%) | Procenat vode u telu (%) | BMI, body mass index | Vred. krvnog pritiska (mmHg) |
| sis | dia |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*\*\*Ako niste u mogućnosti da izmerite procentualni sastav organizma I popounite predhodnu tabelu,zamolila bih Vas da mi santimetrom izmerite obime\*\*\***

-obim struka(donji rebarni luk)-

-obim pupka-

-obim kukova-

-obim zadnjice(u najširem delu)-

-obim butina(u najširem gornjem delu)-

-obim jedne butane(u najširem gornjem delu)-

-obim nadkolenic(tik iznad čašice)-

-obim ruke(središnji deo)-

***Način uplate:***

*Račun 155340018027355604*

*Halk banka*

*Sonja Nikačević*

*5000 din*

*Popunjen karton i slikanu uplatnicu prosledite na email* ***sonjanikacevic83@gmail.com***

 *i u roku od dva-tri dana ćete dobiti Vaš personalni program ishrane na Vaš email.*

 ***S poštovanjem***

 ***Sonja Nikačević***