

Frågeformulär 1 inför hälsoanalys

Namn:
Datum:
Mail:
Telefon:

Svara så gått du kan på frågorna och utgå från hur det varit senaste 30 dagarna.

**Jag motionerar/tränar med syfte
att behålla/förbättra kondition,
hälsa och välbefinnande...**

**Vilken/vilka motionsformer
utövar du?**

**Jag promenerar eller cyklar till
och/eller från arbetet ...**

Hur många minuter per dag?

**Jag utövar vardagsmotion som
gör mig lätt andfådd och ökar
min puls.**

*Tex städning, gå i trappor,
trädgårdsarbete, promenera eller cykla,
fysiskt rörligt arbete. Uppskatta den genomsnittliga tiden per dag.*

**Jag bedömer mina kostvanor
som:**

**Hur många koppar kaffe dricker
du på en dag?**

Röker du?

Snusar du?

Hur ofta dricker du alkohol?

**Hur många glas dricker du en
typisk dag då du dricker alkohol**

**Jag bedömer att mina
alkoholvanor ur ett
hälsoperspektiv är?**

**Jag bedömer att min
sömnkvalitet utifrån ett
hälsoperspektiv är?**

**Hur många timmar sover du per
natt?**

Diagnostiserade sjukdomar?

Sjukdomar i släkten?

**Mediciner som jag ätit senaste
månaden?**

**Tar du kosttillskott som vitaminer,
mineraler, fettsyror etc.? I så fall
vilka och i vilken dos?**

**Jag känner mig stressad på
arbetet...**

**Jag känner mig stressad
avseende hela livssituationen...**

**Jag upplever att min hälsa till
kropp och själ är...**

Maila gärna frågeformuläret innan besöket till jenny@balancebylife.se