**WYWIAD ŻYWIENIOWY**

* Płeć:
* Data urodzenia:
* Masa ciała:
* Wzrost:
* Wiek:

Określenie aktywności fizycznej:

* Aktywność fizyczna niska
* Aktywność fizyczna umiarkowana
* Aktywny tryb życia
* Bardzo aktywny tryb życia

*\*zaznacz właściwe*

**Cel:**

* Redukcja masy ciała
* Zwiększenie masy ciała
* Utrzymanie masy ciała

Oczekiwana masa ciała:

*\*zaznacz właściwe. Nie jest to warunek konieczny*

**Alergie:**

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

*( żółtko jajka, orzechy, dorsz, jabłko, krab, migdał, krewetka, gluten, białko jaja, kiwi, drożdże, pomidor, mleko krowie, morela, truskawki, pszenica, ryż, marchew, żyto, seler, soja, ziemniak, laktoza, inne… )*