



- Ты победишь болезнь свою -

Программа планирования здоровья



СТАРТОВЫЙ ЛИСТ

ФИО _____, _____ г.р.

Рост см, вес кг, АД ___ / ___ мм рт.ст.

Грудь см, талия см, бедра см.

	<p align="center">Цель:</p> <p>Срок осуществления: <input type="text"/></p>
<p>Основные проблемы со здоровьем:</p> <p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p> <p>4) _____</p> <p>5) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p align="center">Задачи:</p> <p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p> <p>4) _____</p> <p>5) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p align="center">Что мешает:</p> <p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p> <p>4) _____</p> <p>5) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p align="center">Чего ради?</p>

Какие мысли возникли у тебя при заполнении таблицы?

Образ жизни и характер питания

Количество выпиваемой за сутки жидкости?	0.5 л	1 л	1.5 л	2 л	2.5 л	3 и более
Доля растительной пищи (овощи, фрукты) в суточном рационе	1\5	1\3	1\2	2\3		
Кратность приемов пищи	1 р\д	2 р\д	3 р\д	4 и более		
Любимые продукты и блюда:						
Нелюбимые продукты и блюда:						
Колбасы, консервы, копчености, полуфабрикаты, рафинированная пища, сдоба, хлебобулочные изделия, соль, сахар, сладости, лимонад, алкоголь, курение. <i>Редко используемое – зачеркнуть, часто используемые – обвести.</i>						
Подробный наиболее типичный суточный рацион питания с указанием времени приема пищи и меню						
Подъем в _____ часов						
ЗАВТРАК время	<i>Состав меню:</i>					
В промежутке между завтраком и обедом						
ОБЕД время	<i>Состав меню:</i>					
В промежутке между обедом и ужином						
УЖИН время	<i>Состав меню:</i>					
Отход ко сну в _____ часов			Продолжительность сна _____ часов			
Физическая нагрузка, спорт?						

Дата:

Подпись: