

Vragenlijst basis suppletie advies



Maud van der Meer

(sport) voeding & meer

Naam:
E-mail adres:
Leeftijd:
Lengte:
Gewicht:

Bent u veganist of vegetariër? ☐ nee ☐ ja
Gebruikt u een magnesium supplement? ☐ nee ☐ ja
Gebruikt u een vitamine C supplement? ☐ nee ☐ ja

Heeft u een ziekte of gezondheidsproblemen? ☐ nee ☐ ja
Zo ja, Welke?

Gebruikt u medicijnen? ☐ nee ☐ ja
Zo ja, welke?

Hoeveel keer eet u op een dag? Meer dan 3 x per dag? ☐ nee ☐ ja

Heeft u (voedsel) allergieën, intoleranties of hooikoorts? ☐ nee ☐ ja
Zo ja, Welke?

Hoe vaak in u leven heeft u antibiotica gebruikt?
Meer dan 1 x ☐
Minder dan 1 x ☐

Hoeveel gram groente eet u ongeveer per dag?
Minder dan 500 gram ☐
Meer dan 500 gram ☐

Heeft u problemen met uw stoelgang?
Denk aan onregelmatig ontlasting, een te dunne ontlasting
of heb je juist last van obstipatie? ☐ nee ☐ ja
Zo ja, wat dan?

Heeft u gebrek aan energie? ☐ nee ☐ ja

Heeft u slaapproblemen? ☐ nee ☐ ja

Rookt u? ☐ nee ☐ ja

Ervaart u op een dusdanig manier stress dat

het u dagelijkse leven beïnvloed?

☐ nee ☐ ja

Bent u vaak ziek? Verkouden of griepig?

☐ nee ☐ ja

Heeft u kinderen?

☐ nee ☐ ja

Wat is de reden dat u graag supplementen wilt gaan toevoegen aan uw lifestyle?

.....

.....

.....

.....