

**TULOSYTYT - Vastaa lisäksi erilliseen oirekyselyyn.**

Kerro oireet, asiat tai tavoitteet, joiden vuoksi tulet ravintovalmennukseen. Mainitse neljä tärkeysjärjestyksessä. Kerro myös, kuinka kauan sinulla on ollut kyseinen oire.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

PERUSTIEDOT JA TERVEYDENTILA

Nimi _____

Osoite _____

Sähköpostiosoite _____

Perhe (+ samassa kodissa asuvat) _____

Puhelin _____ Syntymäaika _____

Ammatti _____ Työaika _____

Työni on (alleviivaa): fyysisesti kevyttä / keskiraskasta / raskasta / henkisesti kuormittavaa / vuorotyötä / reissutyötä / olen sairauslomalla / olen vuorotteluvapaalla

Käännekohta terveydessäni: _____

Onko sinulla todettuja / diagnosoituja sairauksia tai oletko ollut sairaalahoitossa? Kerro lisäksi niiden osalta tehdyt tutkimukset (voit jatkaa listaa erilliselle paperille).

Onko sinulle tehty leikkauksia? Mitä? Onko sinulla tekoniveä tai implantteja kehossasi?

LÄÄKITYS JA RAVINTOLISÄT

Luettele säännöllisessä käytössä olevat lääkkeet (myös ehkäisy- tai hormonikorvausvalmisteet):

Lääkkeen nimi	Annostus	Käyttötarkoitus	Käyttöaika

Luettele satunnaisessa käytössä olevat lääkkeet sekä annostus viikossa.

Mainitse lääkeaineallergiasi, havaitsemasi sivuvaikutukset sekä sopimattomat lääkkeet:

Luettele käytössäsi olevat ravintolisät (vitamiini-, kivennäisaine-, rohdos-, yrtti- ja rasvahappovalmisteet, kuidut sekä maitohappobakteerit).

Valmisteen nimi	Annostus	Käyttöaika

LABORATORIOKOKKEET

Verenpaine: _____/_____ Syke _____ Mitattu ___/___,___

Jos sinulla on otettu viimeisen 2-3 vuoden sisällä laboratoriotestejä, laithan ne liitteeksi tai ota vastaanotolle mukaan. Aiemmin otetut laboratoriotestit kertovat paljon terveydentilastasi, joten ne ovat hoidon kannalta tärkeitä.

RUOANSULATUS

Milloin hampaitasi on viimeksi hoidettu? _____

Onko sinulla hammasimplantteja, juurihoidettuja hampaita, tai muita suun tai -limakalvon ongelmia?

Onko sinulla amalgaameja suussa? Kyllä / Ei / poistettu, milloin? _____

Poistettiinkö amalgaamit antioksidanttisuojauksessa? Kyllä / Ei

Syön ateriani (alleviivaa): rauhallisesti / hotkien

Vatsani toimii _____ kertaa vrk:ssa tai _____ kertaa viikossa.

Ulosteen koostumus on: vetinen/ löysä / normaali / kova / vaihteleva

Tuleeko ulosteen mukana sulamatonta ravintoa? Kyllä / Ei

Ulosteen väri (alleviivaa): ruskea / kellertävä / musta / harmaa / vihreä

Onko ulosteessa ollut kirkkaanpunaista /mustaa verta? Milloin? _____

Kutiseeko peräaukon seutu tai onko sinulla haavaumia? Kyllä / Ei

Tuleeko sinulle heti ruokailun jälkeen oireita esim. röyhtäilyä, aivastelua, pahoinvointia tai suolisto-oireita? _____

Voitko huonosti ruokailun jälkeen, jos syöt:

- runsaasti rasvaa sisältävää ruokaa? Kyllä / Ei / En osaa sanoa
- runsaasti proteiinia esim. lihaa? Kyllä / Ei / En osaa sanoa
- runsaasti hiilihydraattia esim. leipää? Kyllä / Ei / En osaa sanoa
- runsaasti paistettua ruokaa / roskaruokaa? Kyllä / Ei / En osaa sanoa

Onko jokin ruoka sinulle sopimatonta? Miksi?

Onko sinulla ruokahimoja? Mitä? _____

Onko sinulla vastenmielisyyttä jotain ruoka-ainetta kohtaan? Mitä?

Onko sinulla ollut hoitamaton turistiripuli / vatsatauti Kyllä / Ei

Onko sinulla joskus todettu jokin seuraavista (alleviivaa) :
laktoosi-intoleranssi, keliakia, maha- tai pohjukaissuolihaava,
mahakatarri, ruokatorven tulehdus, helikobakteeri, haimatulehdus,
sappikivet.

IMMUNITEETTI

Milloin olet viimeksi syönyt antibioottikuurin? _____

Monta antibioottikuuria syöt keskimäärin vuodessa? _____

Montako kertaa sairastut vuosittain? _____

Onko sinulla ollut hiivatulehduksia / virtsatietulehduksia (alleviivaa)?

Onko sinulla allergioita? Mitä? _____

Onko sinulla lemmikkieläimiä? Mitä? _____

Merkitse aamulämpö mitattuna kainalosta 3-4 päivän ajan ennen ylösnousua: _____

(Huom! naisilla jos mahdollista kierron alusta kuukautisten loputtua).

Oletko saanut rokotteista joitakin sivuvaikutuksia? _____

PERIMÄ

Alleviivaa isovanhemmillasi, vanhemmillasi, sisaruksillasi ja/tai lapsillasi esiintyviä sairauksia: astma, allergiat, sydän- ja verisuonisairaudet, verenpainetauti, kilpirauhasen sairaudet, keliakia, vatsavaivat, tulehdukselliset suolistosairaudet, diabetes, syöpä, osteoporoosi, kihti, reuma, nivelrikko, masennus, dementia, alzheimer, parkinsonin tauti
Muita sairauksia: _____

PAINO JA PITUUS

Paino _____ Paino vuosi sitten _____ Pituus _____

Mihin kehon osaan rasva kertyy? _____

Onko sinulla nesteturvotusta? Kyllä / jaloissa / käsissä / kasvoissa / Ei

Laihdutatko tällä hetkellä? Kyllä / Ei

Vyötärömitta navan kohdalta: _____

YMPÄRISTÖALTISTEET

Asutko, oletko asunut tai työskennellyt mahdollisesti home- tai kosteusvaurioituneessa tai muuten sisäilmaongelmaisessa rakennuksessa? Milloin? _____

Altistutko tai oletko altistunut kemikaaleille (esim. maalit, liuottimet, raskasmetallit) työssä tai kotona? Milloin? _____

Oletko asunut ulkomailla? Missä, kuinka kauan? _____

SEKSUAALISUUS JA KUUKAUTISKIERTO

Kysymykset miehille

Onko sinulla virtsaamisvaikeuksia / erektiohäiriöitä (alleviivaa)?

Onko sinulla todettu eturauhasen liikakasvua Kyllä / ei

Jos sinulla on mitattu PSA-arvo, kirjaa tulos tähän _____

Onko seksuaalinen halukkuutesi alentunut / normaali (alleviivaa)?

Kysymykset naisille

Kuukautiskierron pituus: _____ vrk Kuukautisten kesto: _____ vrk

Kuukautiset ovat (alleviivaa): säännölliset / epäsäännölliset /

ei kuukautisia / normaalit / niukat / runsaat / välivuotoja / kivuliaat /

loppuneet _____ -vuotiaana.

Onko seksuaalinen halukkuutesi alentunut / normaali (alleviivaa)?

Jos olet synnyttänyt, mainitse vuodet: _____

Oliko raskauden aikana jotakin poikkeavaa esim. raskauden aikainen diabetes, toksemia tms? _____

Imetyksen kestot: _____

Keskenmenot / keskeytykset: _____

Milloin olet viimeksi käynyt gynekologilla, mammografiassa ja papakokeessa? _____

Oliko mammografiatulos normaali? Kyllä / Ei

Oliko papakoetutkimustulos normaali? Kyllä / Ei

Jos sinulla on hormonaalinen ehkäisyvalmiste tai -korvaushoito käytössä, saatko siitä joitakin sivuvaikutuksia? Mitä? _____

Oletko aiemmin saanut oireita ehkäisyvalmisteista? Mitä? _____

Onko sinulla kuukautisiin liittyviä oireita, kuten turvotus, väsymys, ärtyneisyys, masennus, rintojen kosketusarkuus, päänsärky (alleviivaa)?

Onko sinulla vaihteluun liittyviä oireita, kuten ärtyneisyys, unettomuus, hikoilu, alavireisyys, itkuherkkyys, sydämen rytmihäiriöt, nivel- ja lihaskivut, tihentynyt virtsaamisen tarve, seksuaalinen haluttomuus (alleviivaa)?

ELÄMÄNTAVAT

Tupakoitko / käytätkö sähkötupakkaa tai nuuskaa (alleviivaa)? Kyllä / En
Määrä/vrk _____ Lopetin vuonna _____

Alkoholiannosten määrä viikossa / kuukaudessa / vuodessa _____

Kuinka monta annosta kerralla yleensä käytät? _____

Onko sinulla ollut runsasta alkoholin käyttöä aiemmin?

Käytätkö muita päihteitä tai huumeita? Mitä? _____

Harrastatko liikuntaa säännöllisesti? Kyllä / En

Lajin nimi, kesto ja määrä viikossa:

Onko sinulla muita harrastuksia? Mitä?

Arvioi stressin määrää asteikolla 0-10: _____ (0= ei stressiä, 10= vaikea stressi)

Kuinka pitkään tilanne on jatkunut? _____

Millaiset asiat aiheuttavat stressiä? _____

Stressi vaikuttaa terveyteeni: Kyllä / Ei

RUOKAVALIO

Ruokavalioni on (alleviivaa): gluteeniton / laktoositon / maidoton /

kasvisruokavalio / vähähiilihydraattinen / sekaruokavalio /

jokin muu _____

Montako kertaa syöt päivässä? _____

Kuka valmistaa ja hankkii ruoan? _____

Kuinka pitkään ruokavaliosi on ollut sellainen kuin se on nyt? _____

Ruokavaliosi ennen muutosta tai ruoankäytön muutokset viimeisten 12

kk:n aikana. Oletko esimerkiksi kokenut jonkin ruoka-aineen sinulle

sopimattomaksi tai oletko noudattanut jotain tiettyä dieettiä?

Lempiruokasi ja -juomasi:

Tavallinen ruoanvalmistustapa: uuni / grillaus, parilointi / keittäminen /
paistaminen / mikroaaltouuni / höyrytys / raakaruoka.

Mitä rasvaa käytät ruoanlaitossa ja leivällä? _____

Syön kasvikset raakana/ keitettynä / höyrytettynä / wokattuina

Juomani veden määrä _____ / vrk

Juomani vesi on kraanavesi / kivennäisvesi

Juon vettä aterioiden yhteydessä / aterioiden välillä

Kuinka monta kuppia (á 1,5 dl) / vrk juot kahvia? _____

Kuinka monta kuppia (á 1,5 dl) / vrk juot mustaa/vihreää tms teetä? _____

Millaista suolaa käytät? _____

Pyritkö välttämään suolan käyttöä? Kyllä / Ei

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Merkitse tyhjille riveille kellonaika, paikka ja kuvaus siitä mitä yleensä syöt ja juot yhden tavallisen päivän aikana. Merkitse myös kaikki välipalat. Jos haluat, voit pitää myös tarkempaa ruokapäiväkirjaa tai jatkaa kääntöpuolelle (tämä on myös suotavaa).

Kerro mahdollisimman tarkasti käyttämäsi elintarvikkeen laatu, kuten esimerkiksi kauppanimi ja rasvaprosentti. Esim. "Klo 7.00, koti: ruisleipä Fazer 2 viipaletta, margariini Keiju 2 tl, juusto 25 % 4 viipaletta, 2 kuppia kahvia, 2 tl sokeria ja 1dl täysmaitoa".

Kerro myös vaihtoehtoiset ateriat viikon aikana ja miten ruokavalio muuttuu viikonloppuisin. Tiedot toimivat haastattelun tukena.

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

RUOKAVALION KARTOITUS

Rastita ruutu USEIN, jos syöt kysyttyä ruoka-ainetta useita kertoja viikossa ja HARVOIN, jos syöt kysyttyä ruoka-ainetta kerran viikossa tai harvemmin. Jätä ruutu tyhjäksi, jos et käytä kysyttyä ruoka-ainetta ollenkaan.

Maitotuotteet	Usein	Harvoin	Kala/ meriruoka	Usein	Harvoin
Lehmän maito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Simpukka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Turska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piimä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rapu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raejuusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muikku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viili	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Siika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogurtti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ahven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rahka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lohi, kirjolohi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kuha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuohenjuusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sardiini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lampaan juusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Silakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut maitotuotteet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Katkarapu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Taimen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tonnikala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muut kalatuotteet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hedelmät	Usein	Harvoin	Liha/ siipikarja	Usein	Harvoin
Omena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nauta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprikoosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banaani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avokado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lammas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viikuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kalkkuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viinirypäle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kananmuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Greippi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hirvi, poro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitruuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sisäelimet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsiini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muut lihatuotteet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papaija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päärynä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Luumu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Muut hedelmät:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Marjat	Usein	Harvoin	Vihannekset	Usein	Harvoin
Mustikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sinimailanen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vadelma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Parsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mansikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Punajuuri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puolukka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Parsakaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karpalo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kukkakaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruusunmarja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tyrnimarja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Porkkana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut marjat:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Selleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kurkku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Sipuli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Valkosipuli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vihannekset jatkuu Usein Harvoin

Lehtisalaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sieni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oliivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bataatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peruna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pinaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kesäkurpitsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Munakoiso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanttu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nauris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palsternakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yrtit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut vihannekset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Palkokasvit, pähkinät, siemenet Usein Harvoin

Maapähkinä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manteli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cashewpähkinä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saksanpähkinä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parapähkinä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pistaasipähkinä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auringonkukansiemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seesaminsiemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pellavansiemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pinjansiemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurpitsansiemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiasiemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hampunsiemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Linssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soijarouhe, tofu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pavut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut palkokasvit, pähkinät, siemenet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ravintorasvat Usein Harvoin

Margariini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juokseva kasvirasva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pellavansiemenöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rypsiöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camelinaöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vehnänalkioöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oliiviöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avokadoöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kookosöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auringonkukkaöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seesaminsiemenöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ravintorasvat jatkuu Usein Harvoin

Hamppuöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ghee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saksanpähkinäöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiaöljy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soijakerma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kookosmaito/kerma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaurakerma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riisikerma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itse tehty levite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut öljyt/rasvat:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Viljavalmistteet Usein Harvoin

Vehnä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hirssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tattari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maissi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quinoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amarantti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut viljavalmistteet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sekalaista Usein Harvoin

Hiiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valkoinen sokeri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raakaruokosokeri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kahvi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musta tee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yrttitee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vihreä tee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makeiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pulla, keksit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suklaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einekset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hunaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Virvoitusjuomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kivennäisvesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makeutusaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stevia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Roskaruoka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiajuomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PSYYKKINEN HYVINVOINTI

Onko elämässäsi ollut menetyksiä, traumaattisia tapahtumia, kaltoinkohtelua, hyväksikäyttöä, alkoholismia tai väkivaltaa, jotka ovat johtaneet stressiin? Mitä, milloin?

Oletko käynyt psykoterapiassa tai muussa neuvonnassa? Miksi? Milloin?

UNI

Mihin kellonaikaan nukahdat ja milloin heräät? _____
 Montako tuntia nuket keskimäärin yössä? _____

Alleiviivaa kohdallasi toteutuvat:

Helppo nukahtaa / vaikea nukahtaa / heräilen yöllä / valvon yöllä /
 kuorsaan / minulla on hengityskatkoksia / narskutan hampaitani / herään
 liian aikaisin / herään väsyneenä / herään virkeänä / levottomat jalat /
 kärsin unettomuudesta.

Uneni on: pinnallista/ katkonaista/ häiriintynyttä/ normaalia/ laadukasta
 Nukutko päivällä? Kyllä / Ei

Annan luvan lähettää ohjeet ja lisätietoa sähköpostitse? Kyllä/ei

Annan suostumukseni henkilö-, yhteys- ja laskutustietojeni keräämiseen,
 ylläpitämiseen ja säilyttämiseen (alle 16-vuotiaalla huoltajan suostumus) Kyllä / Ei

Sinulle laaditaan hoito-ohjelma yksilöllisesti, huomioiden kokonaisvaltaisesti tilanteesi sekä terveydelliset tekijät. Ravintovalmennus ei korvaa lääkärin antamaa hoitoa, lääkitystä tai tutkimuksia. Ravintovalmentajan kanssa sovitut asiat on tarkoitettu suosituksiksi ja ohjeiksi. Annetut suositukset ovat yksilöllisiä. Noudata annettuja ohjeita ja ota yhteyttä ravintovalmentajaasi, mikäli kysymyksiä tai ongelmia ilmenee. Pyydä hoitavalta lääkäriltäsi lupa ravintolisäohjelmaan, jos sinulla on lääkityksiä tai perussairauksia. Sinulla itselläsi on vastuu suositellun ohjelman noudattamisesta ja toteutuksesta.

Vakuutan antamani tiedot oikeiksi ja ymmärrän lukemani. Olen ilmoittanut lomakkeella diagnosoidut sairaudet ja niihin käyttämäni lääkkeet.

_____/_____
 Aika ja paikka

 Asiakkaan allekirjoitus