

Información para diseño de Programa Nutricional

Nombre	
Edad	
Celular	
Email	

Fecha	
--------------	--

Sexo	M <input type="checkbox"/>	F <input type="checkbox"/>
-------------	-----------------------------------	-----------------------------------

	Kg
Peso	

* Sin zapatos y la menor cantidad de ropa.

	Cm
Altura	
Cintura	
Cadera	
Cuello	
Muñeca	

Todas las medidas son en centímetros

* Sin Zapatos, Posición recta, talones a la pared y puntas separadas.

* Hombres: A la altura del ombligo. Mujeres: La parte mas angosta

* Medir parte mas amplia exactamente detras de los gluteos.

* Si eres derecho, medir la izquierda, si eres surdo, medir la derecha.

El Objetivo Principal de esta consulta es:

Datos de Actividad Fisica			
Haces Ejercicio	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
Que haces de Ejercicio	Cardio/Aerobico	Pesas	Algun otro deporte
	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
Por cuanto tiempo (En minutos)			
Cuantos dias a la semana			

Como consideras tu actividad fisica durante el dia, contando ejercicio y el trabajo que tienes.

Marca con una X

Sedentario	Light	Moderado	Muy Activo
No Ejercicio, Trabajo de escritorio	Ejercicio de 1-3 x semana	Ejercicio de 4-5 veces x semana	Ejercicio de 6-7 veces x semana

Historial Clínico							
Alergias	Trigo (Gluten)	Leche (Lactosa)	Huevos	Cacahuates	Soya	Nueces	Pescado/ Crustaceos
	Alguno otro:						
Hipertension Arterial							
Enfermedades Cardiovasculares							
Diabetes							
Endocrinopatias (Tiroides)							
Gastritis				Colitis			
Consume Alcohol (Frecuencia)	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	Cigarros (Frecuencia)		SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
Tipo de Licor							

Preferencias Y Habitos Alimenticios	
Qué comida no te gusta	
Cuántas veces comes al día	

Notas

Manda tu forma llenada a antonio@nutricionysalud.net

Datos de Deposito: Antonio Abundez Rodriguez. 500.00 pesos
Banamex. Cuenta de Cheques Suc 7004 Cta. 4469500

*Favor de confirmar pago con un correo electronico *