



Tuğçe Ergen
BESLENME DANIŞMANLIĞI

instagram/dyt_tugceergen

Adı Soyadı :
Meslek / Okul:
Yaş :

Kilo Geçmişi (18 yaş sonrası görülen min. ve maks. kilo) _____

Diyet Geçmişi _____

Sağlık Öyküsü _____

Aile Sağlık Öyküsü _____

Sindirim sisteminiz düzenli mi? Dışkılama sıklığınız nedir? _____

Sevmediğiniz, intoleransınız veya alerjiniz olan besinler _____

Son Yapılan Kan Tahlil Zamanı _____

Kullanılan İlaç/Vitamin/Mineral Takviyeleri _____

Beslenme Öğün Sistemi

SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER

Sevdiğiniz Yiyecekler			

Sevmediğiniz Yiyecekler			

Sindirim Sisteminiz Düzenli midir?	
------------------------------------	--

Uyku ve Uyanma saatleri

Fiziksel Aktivite Durumunuz Nedir?

Günlük Sıvı Tüketiminiz Nedir?

Hedef Kilo		Hedef Süre	
------------	--	------------	--

Notlar	
--------	--

Kadınlara Özel

Adet Dönemleriniz Düzenli midir?	
----------------------------------	--

Doğum Kontrol Hapı Kullanıyor musunuz? Kullandınız mı?	
--	--

Hamilelik Öykünüz	
-------------------	--

Menapoz Dönemi	
----------------	--