

Formulario: Datos personales para pautar plan alimentario

Rellenar y enviar a info@nutriyaccion.com

Sus datos personales solo serán usados para este fin.

Información personal

Nombre completo:

Fecha de nacimiento(DD/MM/AAAA):

Sexo:

Teléfono móvil:

e-mail:

Ciudad de residencia:

Antropometría

Peso:

Altura:

Porcentaje grasa(si lo conoce):

Perímetro cintura:

Perímetro cadera:

Medida muñeca:

Información estilo de vida

Objetivo que persigue:

Estilo de alimentación actual:

Elija entre vegetariana (tipo),vegana, fodmap, paleo, inmunonutrición o sin particularidades.

Actividad física en un día:

Turno laboral:

Aversiones alimentarias:

Escriba alimentos que no le gustaría incluir

Sabe cocinar o prefiere platos fáciles:

Número de platos que desea en cada comida:

Pica entre horas:

Consumo de agua al día:

Consumo de tabaco(indique frecuencia):

Consumo de alcohol(indique frecuencia):

Intentos previos de realizar dieta(motivos):

Información médica

Patologías:

Intolerancias alimentarias:

Alergias alimentarias:

Fármacos que toma:

Menstruación (si menstrúa y explicar periodos, dolores...) :

NutriAcción
Laura Pando