

Dotazník k sestavení osobního pitného režimu

Pozor: není nutné vyplňovat veškeré informace, avšak pokud se rozhodnete, že některé informace nevyplníte může to do značné míry ovlivnit vhodnost daného pitného režimu pro vás. Tento pitný režim je vytvořen na míru pro konkrétní osobu a nemusí být vhodný pro ostatní.

Otázky ohledně současné hydratace

Kolik vody každý den vypijete?

_____ ml/l

Kolik vody pijete najednou?

- 250 ml
- 500 ml
- Méně (než je uvedeno)
- Více (než je uvedeno)

Pijete PRAVIDELNĚ/NEPRAVIDELNĚ? (tím je myšleno, každých 30 minut, každou hodinu, nebo nahodile, například když máte žízeň, když si vzpomenete?)

Pijete současně s jídlem? ANO/NE

Otázky ohledně aktivity

Cvičíte?

ANO – cvičím ____ krát týdně, pokaždé alespoň ____ minut. Provozují následující sport nebo druh cvičení _____

NE

Myslíte si, že máte dostatek chůze každý den? ANO/NE

Jste často v prostředí, kde je velké teplo? ANO/NE

Otázky ohledně vašeho fyzického stavu

Kolik vážíte kilo? _____ Kg

Kolik je vám let? _____ let

Kolik měříte? _____ cm

Otázky ohledně vašeho zdraví

Pozor: pokud trpíte nemocí některého z následujících orgánů/systémů je důležité abychom o nich byli informováni, zejména pokud by se jednalo o nemoc ledvin.

Máte nějakou chronickou nemoc? NE/ANO - _____

Máte nemoc postihující játra? NE/ANO - _____

Máte nemoc postihující ledviny? NE/ANO - _____

Máte nemoc postihující žaludek? NE/ANO - _____

Máte nemoc postihující střeva? NE/ANO - _____

Máte nemoc močového ústrojí? NE/ANO - _____

Máte nemoc postihující plíce? NE/ANO - _____

Máte nemoc postihující slinivku břišní? NE/ANO - _____

Trpíte často PRŮJMY/PLYNATOSTÍ/OBTÍŽEMI S TRÁVENÍM?

Užíváte nějaké léky?
