**Modulo Anamnesi Personale ed Alimentare**

Dott. Andrea Serritella – Biologo Nutrizionista
tel +39 338 3144413 e-mail: andreaserritela91@gmail.com

 Data

Nome

Cognome

Nato/a a il

Peso
Altezza

**ANAMNESI FISIOLOGICA E NUTRIZIONALE**

|  |  |
| --- | --- |
| Attività lavorativa (orari e turni) |  |
| Attività fisica(tipologia, frequenza settimanale, durata)Livello di attività fisica:Esperto IntermedioPrincipiante | In cosa consiste uno stripping? |
| Fumo(quante sigarette al giorno, da quanti anni) |  |
| Alcool (quanti bicchieri, da quanti anni) |  |
| Ciclo mestruale(regolare, assente, menopausa) |  |
| Gravidanze ( numero, aumento di peso, complicanze) |  |
| Diuresi(normale, oliguria, anuresi, nicturia, enuresi) |  |
| Alvo (regolare, stipsi, diarrea) |  |
| Integratori |  |
| Modificazione peso negli anni(peso min, peso max, kg presi-riacquistati, in quanto tempo) | **Minimo** |
| **Massimo** |
| **Mantenuto Maggiormente**  |
| Terapie alimentari precedenti(quando, durata, kg persi, kg riacquistati) |  |
| OBBIETTIVO-MOTIVO DELLA VISITA |  |

**ANAMNESI PATOLOGICA**

 PATOLOGIA TERAPIA FARMACOLOGICA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Patologie sistemanervoso centrale |  |  |
| Patologie app. cardiov. e pressione arteriosa |  |  |
| Patologie apparato gastroenterico |  |  |
| Diabete |  |  |
| Patologie tiroidee |  |  |
| Allergie e intolleranza dichiarate |  |  |
| Interventi chirurgici |  |  |
| Inappetenza |  |  |
| Recenti stress (psicologici e fisici) |  |  |
| Altro |  |  |

**ANAMNESI PATOLOGICA FAMILIARE**

 PATOLOGIA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Padre |  |  |
| Madre |  |  |
| Sorella/fratello |  |  |
| Nonno/Nonna |  |  |
| Altro |  |  |

**ANAMNESI ALIMENTARE**

 **Orario­­­­\_\_\_\_\_\_Alimenti\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Colazione |  |  |
| Spuntino |  |  |
| Pranzo  |  |  |
| Spuntino |  |  |
| Cena |  |  |
| Fuori pasto |  |  |
| Week end, pasto libero |  |
| Altro/note |  |

**CONSUMO SETTIMANALE­\_ALIMENTI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | CONSUMATI E GRADITI QUALI (si-no)  | FREQUENZA QUANTI gg(1-2-3-4-TUTTI) | NON GRADITIQUALI |
| Alimenti prima colazione  | **Biscotti :** |  |  |
| **Cereali:** |  |  |
| **Fette biscottate:** |  |  |
| **Merendine:**  |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| Farinacei a pranzo/cena NON integrali  | **Pasta:** |  |  |
| **Pane:** |  |  |
| **Riso:** |  |  |
| **Crackers:** |  |  |
| **Grissini:** |  |  |
| **Gallette:** |  |  |
| **Altro:**  |  |  |
|  |
| Farinacei a pranzo/cena integrali  | **Pasta:** |  |  |
| **Pane:** |  |  |
| **Riso:** |  |  |
| **Crackers:** |  |  |
| **Grissini:** |  |  |
| **Gallette:** |  |  |
|  |
| Carne | **Bianca:** |  |  |
| **Rossa:** |  |  |
| **Suino:** |  |  |
| **Coniglio:** |  |  |
| **Cavallo:** |  |  |
| **Altro:**  |  |  |
|  |
| Pesce | **Di mare:** |  |  |
| **Crostacei:**  |  |  |
| **Molluschi:** |  |  |
| **Acqua dolce:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |  |  |
|  |
| Insaccati e salumi  | **Prosciutto cotto:** |  |  |
| **Prosciutto crudo:** |  |  |
| **Salame:** |  |  |
| **Mortadella:** |  |  |
| **Bresaola:** |  |  |
| **Fesa di tacchino:** |  |  |
| **Altro:**  |  |  |
|  |
| Latte e derivati | **Latte:** |  |  |
| **Yogurt:** |  |  |
| **Formaggi freschi:** |  |  |
| **Formaggi stagionati:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| Uova |  |  |  |
| Verdure |  |  |  |
| Ortaggi |  |  |  |
| Tuberi  | **Patate:** |  |  |
| **Carote:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| Legumi  |  |  |  |
| Frutta |  |  |  |
| Frutta secca | **Noci:** |  |  |
| **Mandorle:** |  |  |
| **Nocciole:** |  |  |
| **Arachidi:** |  |  |
| **Altro:**  |  |  |
|  |
| Prodotti vegetariani | **Tofu:** |  |  |
| **Soia:** |  |  |
| **Seitan:** |  |  |
| **Altro:**  |  |  |
|  |
| Alcolici, bibite e bevande industriali | **Vino:** |  |  |
| **Birra:** |  |  |
| **Super alcolici:** |  |  |
| **bevande gassate:**  |  |  |
| **Succhi di frutta:** |  |  |
| **Altro:**  |  |  |
|  |
| Olio e condimenti | **Olio:** |  |  |
| **Aceto:** |  |  |
| **Maionese:** |  |  |
| **Burro:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| Dolcificanti | **Zucchero:** |  |  |
| **Fruttosio:** |  |  |
| **Marmellata:** |  |  |
| **Miele:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| Dolci | **Gelato:** |  |  |
| **Caramelle:** |  |  |
| **Cioccolato:** |  |  |
| **Snack distributori:** |  |  |
| **Torte:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| Sale ed insaporitori | **Sale marino:** |  |  |
| **Sale integrale:** |  |  |
| **Sale iodato:** |  |  |
| **Dado:** |  |  |
| **Insaporitori:** |  |  |
| **Spezie:** |  |  |
| **Altro:** |  |  |
|  |
| ALTRO |  |
| NOTE |  |

**ANNOTAZIONI**

|  |  |
| --- | --- |
| Umore  |  |
| Momento in cui si ha più fame |  |
| Crisi di fame |  |
| Numero di caffè, the, caffè d’orzo  |  |
| Consumo d’acqua  |  |
| Pranzo fuori |  |
| Turni a lavoro |  |
| Altro |  |
|  |  |

**MODULO DI AUTORIZZAZIONE AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI**

**(INFORMATIVA AI SENSI DELL’ART. 13 DEL D.LGS. 196/2003)**

 - di essere stato informato, ai sensi dell’art. 13 del D.Lgs.196 /2003 sulla tutela dei dati personali, che i propri dati personali forniti all’atto della compilazione della presente richiesta saranno trattati in conformità alle norme legislative e regolamentari vigenti e applicabili, con modalità automatiche, anche mediante sistemi informatizzati solo ed esclusivamente nell’ambito delle operazioni necessarie a consentire il corretto funzionamento e l’utilizzazione della pagine web del Forum e per finalità direttamente connesse e strumentali alla Rete informatica da parte del richiedente;

- di acconsentire con la presente dichiarazione, al trattamento dei propri dati personali, svolto con le modalità e per le finalità sopra indicate, ed in conformità alle norme legislative e regolamentari vigenti e applicabili;

- di essere a conoscenza del fatto di poter esercitare i diritti previsti dall’art. 7 della Legge 196/2003, tra i quali il diritto di ottenere la conferma dell’esistenza o meno di dati nonché la loro cancellazione, mediante comunicazione scritta da

inoltrarsi al titolare del trattamento dei dati personali ai sensi e per gli effetti della stessa legge.

 Roma, lì Firma per accettazione

□ Barrare la casella solo in caso di non accettazione delle condizioni sopra indicate

**Appena compilato inviare all’ email: andreaserritela91@gmail.com**

**In 24 ore riceverete il vostro piano e allenamento personalizzato**