

**Найдите свой стиль питания для здоровья и красоты на сервисе https://healthyration.ru/**

**Анкета оптимального питания.** ДАТА: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ответы на перечисленные ниже вопросы позволяют приспособить Ваши потребности в питании к состоянию здоровья и стилю жизни.

ИНСТРУКЦИЯ: подчеркните, пожалуйста, каждый присутствующий у Вас признак. Некоторые признаки могут проявляться при недостаточности разных элементов.

Анализ признаков. Ф.И.О.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)

- изъязвления в ротовой полости

- ослабление зрения ночью

- угри

- частые простуды и инфекции

- сухая, шелушащаяся кожа

- перхоть

- молочница и воспаления мочевого пузыря

- понос

ВИТАМИН D (ХОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ)

- воспаления суставов или остеопороз

- боли в плечах

- порча зубов

- выпадение волос

- дрожание или судороги мышц

- боли или тугоподвижность суставов

- слабые кости

ВИТАМИН Е (ТОКОФЕРОЛ)

- отсутствие полового влечения

- чувство истощения после небольшого усилия

- лёгкое образование синяков

- медленное заживление ран

- варикозное расширение вен

- плохая эластичность кожи

- слабый мышечный тонус

- бесплодие

ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН)

- покраснение, боль или жжение в глазах

- сверхчувствительность к свету

- болезненность языка

- катаракта

- жирные или тусклые волосы

- экзема или воспаление кожи

- расслаивающиеся ногти

- потрескавшиеся губы

ВИТАМИН С (АСКОРБАТ)

- частые простуды

- отсутствие энергии

- частые инфекции

- кровоточивость или болезненность дёсен

- лёгкое образование синяков

- кровоточивость из носа

- медленное заживление ран

- красные прыщи, фурункулы на коже

ВИТАМИН В3 (НИАЦИН)

- отсутствие энергии

- поносы

- бессонница

- головная боль или мигрени

- слабая память

- беспокойство или напряжение

- подавленность настроения

- раздражительность

- кровоточивость или болезненность дёсен

- угревая сыпь

ВИТАМИН В1 (ТИАМИН)

- болезненное напряжение мышц

- боль в глазах

- раздражительность

- трудности в концентрации внимания

- онемение ног

- ослабление памяти

- боли в желудке

- запоры

- «мурашки» в ладонях

- учащённое сердцебиение

ВИТАМИН В5 (ПАНТОТЕНАТ)

- дрожание или судороги мышц

- апатия

- слабая концентрация внимания

- жжение в стопах или боль в пятках

- тошнота и рвота

- отсутствие энергии

- чувство истощения после небольшого усилия

- сжимание зубов

ВИТАМИН В6 (ПИРИДОКСИН)

- трудности с запоминанием снов

- задержка жидкости в организме

- «мурашки» в ладонях

- подавленность или нервная неустойчивость

- раздражительность

- дрожание или судороги мышц

- отсутствие энергии

ВИТАМИН В9 (ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА)

- кожные сыпь, жжение, зуд

- потрескавшиеся губы

- преждевременная седина

- беспокойство или напряжение

- ослабление памяти

- отсутствие энергии

- подавленность настроения

- плохой аппетит

- боли в желудке

ВИТАМИН В12 (ЦИАНКОБАЛАМИН)

- слабые волосы

- кожные сыпь, жжение, зуд

- повышенная чувствительность ротовой полости к холоду и теплу

- раздражительность

- беспокойство и напряжение

- отсутствие энергии

- запоры

- болезненные или напряжённые мышцы

- бледная кожа

ВИТАМИН В7 (БИОТИН)

- воспаление кожи или сухая кожа

- слабые волосы

- преждевременная седина

- болезненные или напряжённые мышцы

- плохой аппетит или тошнота

КАЛЬЦИЙ Ca

- дрожание или судороги мышц

- бессонница или нервная неустойчивость

- боли в суставах, воспаление в суставах

- порча зубов

- высокое артериальное давление

СЕЛЕН Se

- онкологические заболевания у родственников

- признаки преждевременного старения

- катаракта

- высокое артериальное давление

ЦИНК Zn

- нарушение ощущений вкуса и обоняния

- белые пятна на двух и более ногтях пальцев рук

- частые инфекционные заболевания

- трещины на коже

- угревая сыпь или жирная кожа

МАГНИЙ Mg

- дрожание или судороги мышц

- мышечная слабость

- бессонница, нервная неустойчивость или чрезмерная активность

- высокое артериальное давление

- нерегулярное или учащённое сердцебиение

- запоры

- приступы дрожи, судорог

- напряжение молочных желёз или задержка жидкости

- подавленное настроение или растерянность

МАРГАНЕЦ Mn

- дрожание мышц

- нарушение периода полового созревания

- головокружения или ослабление чувства равновесия

- приступы дрожания, судороги

- боль в коленях

ЖЕЛЕЗО Fe

- бледная кожа

- болезненный язык

- утомление или апатия

- потеря аппетита или тошнота

- обильные менструации

ХРОМ Cr

- излишняя потливость или холодный пот

- головокружения или чувство раздражения после 18:00 без еды

- потребность в частых приёмах пищи

- холодные ладони

- потребность в дополнительном сне или сонливость в течение дня

ОМЕГА-3, ОМЕГА-6 НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

- сухая кожа, кожные жжение, зуд или ощущение сухости в глазах

- сухие волосы или перхоть

- воспалительные процессы, например, воспаление суставов

- излишняя жажда или потливость

- предменструальный синдром или болезненность молочных желёз

- задержка жидкости в организме

- частые инфекционные заболевания

- слабая память или проблемы в обучении

- высокое артериальное давление или высокий уровень липидов в крови

Анализ стиля жизни.

ИНСТРУКЦИЯ: правдиво ответьте на вопросы, подчеркните, пожалуйста, каждый присутствующий у Вас признак.

**ВОЗРАСТ**(ответьте ДА или НЕТ)

- Вам меньше 11 лет?

- Вам от 11 до 16 лет?

- Вам больше 50 лет?

**ЭНЕРГИЯ**

- Нужно ли Вам более 8 часов сна в сутки?

- Вы редко бываете полностью бодрым и готовым к действию спустя 20 минут после подъёма?

- Утром Вам нужно что-нибудь, чтобы взбодриться, например, чашка кофе или чая, сигарета?

- Вы регулярно в течение дня пьёте кофе, чай, едите блюда или пьёте напитки, содержащие сахар, или курите?

- Часто ли в течение дня после приёма пищи Вы чувствуете себя сонным или разомлевшим?

- Вы становитесь раздражительным или испытываете головокружение, если не ели шесть часов подряд?

- Вы избегаете физических усилий, потому что чувствуете, что у Вас нет энергии?

- Вы сильно потеете днём или ночью или испытываете сильную жажду?

- Вы временами теряете способность к концентрации и «отключаетесь»?

- Вы менее энергичны, чем были прежде?

**СТРЕСС**

- Во время отдыха Вас не оставляет чувство вины?

- Вы испытываете постоянную потребность в признании и успехе?

- Вы сомневаетесь в своих жизненных целях?

- Вы любите взаимодействие и сотрудничество?

- Вы работаете тяжелее, чем большинство людей?

- Вы легко злитесь?

- Вы часто берётесь за две или три работы одновременно?

- Вы легко раздражаетесь, если кто-то или что-то вам мешает?

- Вы засыпаете с трудом, спите беспокойно или даже просыпаетесь от потока мыслей в голове?

**ФИЗИЧЕСКОЕ УСИЛИЕ**- Вы чаще двух раз в неделю выполняете физические упражнения продолжительностью не менее двадцати минут, которые значительно ускоряют пульс?

- Ваша работа требует от Вас довольно большой физической активности, например, ходьбы, поднятия тяжёлых предметов и т.п.?

- Вы регулярно занимаетесь спортом, таким как футбол, теннис и т.п.?

- У Вас есть хобби, требующее физического усилия, например, садоводство, столярное дело и т.п.?

- Вы тщательно готовитесь к занятиям спортом?

- Вы считаете себя человеком в хорошей физической форме?

**ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**(ответьте ДА или НЕТ)

- Вы регулярно испытываете предменструальный синдром?

- Вы беременны или пытаетесь забеременеть?

- Вы кормите грудью?

- У Вас имеются признаки менопаузы или вы уже миновали этот период?

**ИММУНИТЕТ**

- Вы простужаетесь чаще трёх раз в году?

- Вам трудно избавиться от инфекции, простуды и т.п.?

- У Вас склонность к молочнице или воспалениям мочевого пузыря?

- Вы принимаете антибиотики два раза в год или чаще?

- Вы пережили в текущем году личную потерю?

- Были ли у Ваших родных онкологические заболевания?

- Были ли у Вас уплотнения, имеющие тенденцию к разрастанию, исследовавшиеся или удалённые хирургическим путём?

- У Вас имеется воспалительное заболевание, например, экзема, астма или воспаление суставов?

- Вы страдаете от сенной лихорадки?

- Вы страдаете от аллергии?

**ЗАГРЯЗНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

- Вы живёте в большом городе или на улице с интенсивным движением?

- Вы проводите больше двух часов в неделю в уличном движении с большой интенсивностью?

- Вы совершаете физические усилия (работаете, ездите на велосипеде, занимаетесь спортом) поблизости от улиц с интенсивным движением?

- Вы выкуриваете более пяти сигарет в день?

- Вы живёте или работаете в задымлённых помещениях?

- Вы покупаете продукты, подверженные контакту с продуктами сгорания?

- Вы, как правило, употребляете экологически чистые продукты?

- Вы употребляете больше одной порции алкоголя (бокал вина, бутылка пива, рюмка водки) в день?

- Вы проводите большую часть времени перед экраном телевизора или компьютера?

- Вы обычно пьёте нефильтрованную воду из-под крана?

**КРОВООБРАЩЕНИЕ**

- Ваше артериальное давление превышает значения 140 / 90 мм рт.ст.?

- После пятнадцати минут отдыха у Вас сохраняется частый пульс (сердцебиение чаще 75 в минуту)?

- У Вас по крайней мере семь килограммов лишнего веса?

- Вы выкуриваете более пяти сигарет в день?

- Вы упражняетесь меньше двух часов (или одного часа, если Вам больше 50 лет) в неделю?

- Вы употребляете больше одной столовой ложки сахара в день?

- Вы едите мясо чаще пяти раз в неделю?

- Вы, как правило, солите пищу?

- Вы употребляете алкоголь чаще двух раз в день (или выпиваете ежедневно более двух порций алкоголя)?

- В Вашей семье встречались болезни сердечно-сосудистой системы или сахарный диабет?