

Intakeformulier

VOEDINGS
C O A C H
VEENENDAAL

Persoonsgegevens	
Naam	
Adres	
Postcode en woonplaats	
Telefoonnummer	
Mobiel nummer	
E-mailadres	
Geboortedatum	
Meetgegevens	
Leeftijd	
Lengte	
Gewicht	
BMI	
Vet%	
Spier%	
Middelomtrek	
Medisch	
Huisarts	
Specialist	
Therapeut	
Zorgverzekering	
Ziekte/aandoeningen	☐ ja ☐ nee
- welke	
- hoe lang	
- hoeveel hinder	
Medicijnen	☐ ja ☐ nee
- welke	
- waarvoor	
- hoe lang	
Allergie/voedingsallergie	☐ ja ☐ nee
- waarvoor	
Zwangerschap	☐ ja ☐ nee
- hoeveel weken	
Overgang	☐ ja ☐ nee
- laatste menstruatie	

Leefsituatie	
Burgerlijke staat	
Kinderen	☐ ja ☐ nee
- aantal	
- leeftijd	
Beroep	
- Hoeveel uur per week	
- Hoeveel dagen per week	
- Regelmatig/onregelmatig	
- Staand/zittend/bewegend	
- Stressvol	☐ ja ☐ nee
- Aanvullende informatie	
Studie	
- Hoeveel uur per week	
- Hoeveel dagen per week	
- Overdag/avonduren	
- Stressvol	☐ ja ☐ nee
- Aanvullende informatie	
Leefstijl	
Beweging	☐ ja ☐ nee
- Wat doet u	
- Hoeveel per dag	
- Hoeveel per week	
Sport	☐ ja ☐ nee
- Wat doet u	
- Hoeveel per dag	
- Hoeveel per week	
Hoe gaat u naar werk/studie	
- hoeveel tijd per dag	
Rookt u	☐ ja ☐ nee
- wat	
- hoeveel	
- op welke momenten	
Drinkt u alcohol	☐ ja ☐ nee
- wat	
- hoeveel	
- op welke momenten	
Hoe slaapt u	
Speelt stress een rol	☐ ja ☐ nee

Hoe ziet een doordeweekse dag eruit	
Hoe ziet uw weekend eruit	
Voeding	
Omschrijf uw eetgewoonten	
Heeft u voedingsvoorkeuren	
Is er voeding die u niet lust	
Is er voeding waar u niet tegen kunt	
- reden (structuur, geur etc)	
Is het weekend anders? Zo ja, wat is er dan anders:	☐ ja ☐ nee
Snoepen	☐ ja ☐ nee
- hoe vaak	
- voorkeur	
- welke momenten	
Snacken	☐ ja ☐ nee
- hoe vaak	
- voorkeur	
- welke momenten	
Etentjes en feestjes	
- hoe vaak	
- Wat is er anders	
Eten op werk/school	
- Heeft u pauze en hoe lang	
- Neemt u eten mee	
- Koopt u eten in de kantine, zo ja wat	☐ ja ☐ nee

Motivatie	
Hoe denkt u dat het komt dat uw gewicht is veranderd	
Heeft u al eerder iets gedaan aan uw eet- en leefstijl	☐ ja ☐ nee
- wat	
- Wat waren de resultaten	
Wat is uw hulpvraag	
Wat is uw doelstelling (SMART)	
Hoe wilt u dat bereiken	
Wat heeft u ervoor over	
Welke termijn wilt u daarvoor uittrekken	
Wat verwacht u van mij	
Hoe is uw motivatie (1-10)	
Aanvullende opmerkingen	

