**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата составления программы:** | **12.01.2022** |
| **Раздел 1. Общий опрос (анамнез)** |
| **Наименование вопроса** | **Ответ клиента (волонтера)** |
| **ФИО клиента (волонтера):** | **ХХХ**  |
| **Как я могу к вам обращаться?** | **Х** |
| **Курите ли Вы? Если да, как часто?** | **Нет, не курит**  |
| **Наличие отклонений в состоянии здоровья** | **Ангиной болеет часто** |
| **Ваше (рабочее) давление:** | **120/ 80** |
| **Вывод по результатам опроса (давление):**  | **Норма**  |
| **Бывают ли у вас обмороки или головокружения? Как часто?** | **Бываю, но не часто** |
| **Беспокоит ли вас шум или звон в ушах? Как часто?** | **нет** |
| **Часто ли Вас беспокоит головные боли?**  | **да** |
| **Когда, чаще всего они возникают (головные боли)?** | **Почти каждый день** |
| **Болели ли Вы новой короновирусной инфекцией (Covid-19)? Как давно?** | **да** |
| **Были ли у вас хирургические операции? Какие и как давно?** | **Нет** |
| **Есть ли у вас заболевания сердца и сосудов? Какие?** | **Нет** |
| **Бывают ли у вас отеки и онемение рук и ног? Как часто?** | **нет** |
| **Есть ли у вас проблемы с позвоночником, суставами, мышцами? Какие?** | **Да, остеохондроз, нарушение в суставах** |
| **Были ли у вас травмы? Какие?** | **Да, были, ушиб левого запястья** |
| **Есть ли у вас проблемы со зрением? Какие?** | **нет** |
| **Есть ли у вас заболевания, не упомянутые в анкете? Какие?** | **нет** |

**Определите важность программы «здоровья»:**

**Ознакомьтесь с перечнем разделом, включенных в программу «Здоровья». Расставьте цифры от «1» до «5» напротив разделов программы в порядке их важности для Вас**

|  |  |
| --- | --- |
| * **здоровое питание**
 | **3** |
| * **здоровый сон**
 | **3** |
| * **водный баланс**
 | **4** |
| * **двигательная активность**
 | **5** |
| * **дыхательные практики**
 | **1** |

|  |
| --- |
| **Раздел 2. Антропометрические данные** |
| **Наименование вопроса** | **Ответ клиента (волонтера)** |
| **Пол** | **женский** |
| **Число, месяц, год рождения** | **19.10.2001** |
| **Возраст** | **20** |
| **Рост (см)** | **159** |
| **Вес** | **58** |
| **Идеальный вес\* *(«желаемый вес»)*** | **54** |
| **Цель *(потеря веса / нарастить мышцы / поддержание веса)*** | **Потеря веса** |
| **Уровень активности *(низкий, умеренный, высокий, очень высокий)*** | **Высокий**  |
| **Цель на неделю (кг)** | **1 кг** |
| **Фактическое артериальное давление *(после проведения измерения)*** | **102/59** |
| **Общее самочувствие?** | **хорошее** |

***\* при отсутствии аппарата InBody, рассчитывается по формуле Дивайн:***

***Женщины: ИМТ= 45.5 + 2.3 \* (0.394 \* рост (см) - 60)***

***ИМТ= 45.5 +2.3\*(0.394 \* 159 – 60) = 51.5858***

|  |
| --- |
| **Раздел 3. Программа питания и контроля воды** |
| **Наименование вопроса** | **Ответ клиента (волонтера)** |
| **Есть ли у вас диабет?**  | **нет** |
| **Принимаете ли вы инсулин?**  | **нет** |
| **Соблюдаете ли вы диету? С какой целью?** | **нет** |
| **Изучение пищевых привычек** |
| **Предпочтения в еде** | **Продукты из категории** **«не любимых»** | **Продукты из категории «непереносимые»** |
| **Бананы, мандарины, перцы сладкие, курица, супы, запечённая рыба, гречневая каша на молоке, каши разные, салаты овощные, мучное, сыр.** | **Оливки, маслины, ананасы, холодец, икра** | **Грибы,**  |
| **Привычные блюда на завтрак: чай с печеньем,** [**бутерброд с сыром и маслом**](https://itsmyfood.ru/breakfasts/buterbrod_s_syrom_i_maslom) |
| **Привычные блюда на обед: тушеная капуста с котлетой, чай с бутербродами**  |
| **Привычные блюда на ужин: овощной салат, отварная грудка** |