**!** Вся информация будет храниться в строгой конфиденциальности.

**Личные данные**

* **Имя, фамилия**: Место для ввода текста.
* **Email:** Место для ввода текста.
* **Мобильный телефон**: Место для ввода текста.
* **Возраст:** Место для ввода текста.
* **Дата рождения:** Место для ввода текста.
* **Где проживаете сейчас:** Место для ввода текста.
* **Семейное положение:** Место для ввода текста.
* **Дети:** Место для ввода текста.
* **Домашние животные:** Место для ввода текста.
* **Текущая деятельность, профессия:** Место для ввода текста.
* **Характер работы:**  сидячая, подвижная, посменная, ночная, за компьютером (поставьте флажок в квадратах)

**Физиологические параметры**

* **Рост:** Место для ввода текста.
* **Вес:** Место для ввода текста.
* **Вредные привычки:** нет, курение, алкоголь, наркотики (укажите флажок в квадратиках)
* **Голод:**

Как вы можете охарактеризовать ваш голод, укажите, что подходит к вашей ситуации больше всего из нижеперечисленного:

Регулярный голод и хорошее усвоение

иногда сильный, иногда слабый голод

сильный голод и быстрое усвоение

слабый голод и медленное усвоение

* **Стул:** сухой, жидкий, регулярный, нерегулярный, оформленный, неоформленный (всё, что подходит укажите, кликнув на соответствующий квадрат)
* **Мочеиспускание:** нормальное, частое (больше 6-8 раз), скудное (укажите подходящее)

**Питание**

* **Время и количество приёмов пищи в течение дня**: Место для ввода текста.
* **Что вы обычно едите в будний / выходной день**, опишите подробно: Место для ввода текста.
* **Ваши любимые продукты:** Место для ввода текста.
* **Пищевые пристрастия:** Место для ввода текста.
* **Привычки в питании:** Место для ввода текста.

**Как проходит ваш привычный день**

* **В какое время вы обычно встаёте?** Место для ввода текста.
* **Вам легко вставать по утром?** Место для ввода текста.
* **В какое время вы ложитесь спать?** Место для ввода текста.
* **Сколько часов спите:** Место для ввода текста.
* **Как спите?** Место для ввода текста.
* **Просыпаетесь ночью?** Место для ввода текста.
* **Продолжительность деятельности:** Место для ввода текста.
* **Как вы обычно отдыхаете**: Место для ввода текста.
* **Привычные занятия в выходной день:** Место для ввода текста.
* **Дополнительные комментарии** по привычному режиму дня: Место для ввода текста.

**Ваше состояние**

* **Уровень стресса**, выберите по шкале от 1 до 10: Место для ввода текста.
* **Наличие хронических заболеваний**, патологий со стороны разных органов и систем, поясните: Место для ввода текста.
* **Перенесённые заболевания, травмы**: Место для ввода текста.
* **Жалобы за последний год**: Место для ввода текста.
* **Что беспокоит сейчас**, что бы вы хотели улучшить? Место для ввода текста.
* **Беспокоят ли вас следующие симптомы?** Поставьте флажок. Чувство тяжести в теле, желудке; сухость кожи и слизистых; любые боли; жар, жжение.

Поясните: Место для ввода текста.

* **Вы принимаете сейчас какие-либо лекарства, добавки?** Если да, перечислите: Место для ввода текста.
* **Наблюдаетесь ли вы у каких-либо врачей или других специалистов?** Место для ввода текста.

**Ваши дополнения, пожелания, ожидания**: Место для ввода текста.

Подтверждаю, что согласен на хранение и использование своих данных специалистом по здоровому образу жизни при условии конфиденциальности информации.

Да

**Подпись:** Место для ввода текста.