

Buonasera, sono il dr Marco Terribile!

Le ruberò solo qualche minuto di tempo per poter analizzare la sua situazione e poterla così aiutare al meglio, in attesa del nostro primo incontro.

È importante che il modello sotto riportato sia compilato in tutti i suoi campi nel modo più sincero e spontaneo possibile per poterle poi garantire un piano ed un percorso adeguato alle sue esigenze.

Le sono state mai diagnosticate patologie e/o disturbi di vario tipo da un medico specialista? Esempio ipertensione, diabete, ipotiroidismo, disturbi intestinali, ipercolesterolemia, dislipidemia, endometriosi, pcos...

Si No Altro da specificare

È presente una buona regolarità intestinale?

Si No Altro da specificare

In passato è già stato/a è seguito/a da una figura sanitaria in ambito nutrizionale (dietista, biologo nutrizionista, medico)?

Si No

In caso di risposta affermativa a quale scopo? (selezioni una o più caselle)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Performance sportiva | <input type="checkbox"/> Miglioramento composizione corporea |
| <input type="checkbox"/> Dimagrimento | <input type="checkbox"/> Aumento di massa muscolare |
| <input type="checkbox"/> Benessere | |

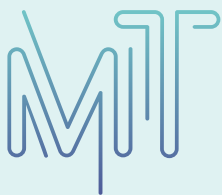
Pratica o ha praticato esercizio fisico o attività sportiva abitualmente?

- Sì No Se sì, quante volte a settimana?

Eccoci, siamo arrivati al termine!

Le chiedo infine di compilare il **DIARIO ALIMENTARE** sotto riportato, con la sua **SETTIMANA TIPO**:

- Devono essere riportati i pasti quotidiani che più la caratterizzano e rappresentano: se recentemente è stato/a in vacanza oppure ha modificato le sue abitudini alimentari, è preferibile inserire una settimana pregressa (quindi non quella più recente).
- Non è obbligatorio inserire i pesi delle pietanze soprattutto se non si è abituati a pesare.



DR. MARCO TERRIBILE

nutrizione | sport | benessere

DIARIO ALIMENTARE

Durante la compilazione bisogna cercare di essere più imparziali e coerenti possibile affinché lo specialista possa effettuare una corretta analisi delle abitudini alimentari del periodo.

Stampi o salvi e invii via mail il "Diario Alimentare" compilato per poterlo condividere con il suo nutrizionista di fiducia.

NOME E COGNOME:

DATA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE <input type="checkbox"/> a casa <input type="checkbox"/> fuori							
METÁ MATTINA <input type="checkbox"/> a casa <input type="checkbox"/> fuori							
PRANZO <input type="checkbox"/> a casa <input type="checkbox"/> fuori							
POMERIGGIO <input type="checkbox"/> a casa <input type="checkbox"/> fuori							
CENA <input type="checkbox"/> a casa <input type="checkbox"/> fuori							
ALTRI PASTI <input type="checkbox"/> a casa <input type="checkbox"/> fuori							

Acconsento al trattamento dei dati personali sulla privacy

Come è venuto a conoscenza dello studio nutrizionale del dr Marco Terribile?

Passaparola

Google

Social media Instagram facebook

Sito

Se vuoi rimanere aggiornato/a seguici sui canali social



Salvi o stampi il modulo appena compilato e lo condivida con il dr. Marco Terribile all' indirizzo drmarcoterribile@gmail.com, che ne prenderà visione il prima possibile, discutendone durante la vostra prima visita insieme.

Grazie per la sua collaborazione dal dr. Marco Terribile ed il suo staff!



DR. MARCO TERRIBILE

nutrizione | sport | benessere

Studio di Nutrizione Dr Marco Terribile
Via Pier Capponi 42
50132 FIRENZE

Centro medico Osmannoro
(ex SALUS/Cromed)
Via Lucchese 84C
50019 SESTO FIORENTINO