

# *Every*Body&Mind

Holistic Health Coach

## **Intakeformulier**

Ik leer u graag kennen. Wilt u daarom vóór uw eerste afspraak dit formulier invullen en terugsturen ?

### **Wie bent u?**

Naam:

Adres:

Geboortedatum:

Waarmee kan ik u helpen?

Wat is uw motivatie voor deze afspraak ?

### **(Di)et en beweeglevensloop**

Lengte:

Huidig gewicht:

Heeft uw al vaker/meerdere diëten of afvalmethodes geprobeerd?

Hoe is uw gewichtsverloop?

## **Medisch relevante informatie**

Bent u momenteel onder behandeling bij een arts of specialist?

Zo ja, waarvoor?

Heeft uw allergieën of voedselintoleranties?

Is er sprake (geweest) van een chronisch ziektebeeld?

Doet u aan beweging of sport?

Zo ja, welke sport en hoe vaak per week?

.

Heeft uw een fysieke of mentale beperking?

Heeft uw (recent of langer geleden) stoelgangproblemen?

Rookt u of heeft u gerookt?

(V)Gebruikt u of heeft u anticonceptie gebruikt?

Zo ja, welke en hoelang?

Eventueel nog belangrijk om te weten...?

## **Werk en privé**

Wat is uw beroep?

Doet uw dit parttime of fulltime?

Hoe ziet uw gezinssamenstelling er uit?

Wat is uw huidige manier van boodschappen doen en koken?

Bijv.

- zelf boodschappen en koken
- combinatie boodschappenleverancier (Hello Fresh, Marley Spoon etc) en zelf koken.
- eten buitenshuis (soms of regelmatig)
- partner kookt
- anders, nl....

## **SLAPEN EN ONTSPANNING**

Hoe is uw slaappatroon?

Ervaart u ook dit moment chronische stress in uw leven?

Zijn er ervaringen in het verleden die voor ernstige stress hebben gezorgd?

Wat is de verwachting van uzelf en van mij en binnen welke termijn denkt u dit te kunnen realiseren

Alvast bedankt voor het invullen.

Eventuele opmerkingen, toevoegingen en/of vragen: