**Personalia,**

Heer/Mevrouw

Naam

Adres

Plaats

Geboorte datum

Telefoonnummer

Email

**Doelstelling,**

Wat is uw doelstelling waarin u begeleidt wilt worden?

Heeft u al eerdere pogingen deze doelstelling(en) te bereiken en zo ja met welke methode was dit?

**Medisch,**

Bent u onder behandeling van een arts, zo ja waarvoor?

Heeft u operaties gehad in het verleden, zo ja welke en bent u klachtenvrij?

Gebruikt u medicatie, supplementen, hormonen, de pil, spiraal etc?

Welke (erfelijke) ziektes komen er in uw familie voor?

Bent u ergens allergisch voor of overgevoelig?

**Gezondheid algemeen,**

Hoe is uw slaapritme? (inslapen, doorslapen)

Wordt u uitgerust wakker?

Doet u aan sport of heeft u aan sport gedaan, zo ja omschrijf wat u doet/deed en hoe frequent?

Neemt u de tijd om te eten of meestal even tussendoor?

Hoe vaak eet u op een dag?

Heeft u trek in zoet na het eten? (bijv koffie met chocolade na het avondeten)

Snoept u regelmatig tussendoor?

Drinkt u koffie/thee, zo ja hoeveel per dag?

Drinkt u alcohol, zo ja hoeveel per dag of drinkt u alleen op n feest (hoeveel feestjes heeft u gemiddeld?) of alleen in het weekend? Zo ja hoeveel ong?

Bent u iemand die tijd wil nemen om uw eten te bereiden of heeft u daar coaching of hulp bij nodig?

Heeft u makkelijk buikklachten en hoe staat het met uw ontlasting (frequentie, soort ontlasting)?

**Hormonale anamnese,**

Hieronder volgt een lange lijst met klachten. Vul een 0 in bij geen klachten, een 1 bij heel soms, een 2 bij regelmatig en een 3 bij vaak of altijd.

De combinatie van klachten geeft aan waar een disbalans zit. Hierdoor kunnen wij uw voeding- en trainingsschema op maat maken.

Chronische obstipatie

Vocht vasthouden

Gezwollen kuiten en voeten

Gebarsten huid op de hielen

Spierkrampen en gewrichtspijn

Dun breekbaar haar

Hoog cholesterol

Moeite met slikken

Spierafbraak

Nooit ziek

Hoge bloeddruk

Dunnere haren

Dunne huid

Hoge ademhaling

Angst

Nervositeit

Algehele zwakte

Niet goed om kunnen gaan met stress

Snel geïrriteerd

Licht in he hoofd

Duizeligheid

Moeite met slapen en opstaan

Misselijk bij stress

Beverig

Drang naar zoet of zout

Spierzwakte

Lage bloeddruk

Gevoelig voor scherp licht, sterke geuren

Donkere cirkels rond de ogen

Allergie of auto immuunziekte

Vet op de buik

Geheugenverlies

Ontstekingsgevoeligheid

Voornamelijk vet op lovehandles

Prediabetes of Diabetes 2

Gewrichtsklachten (ontstekingen)

Oogcomplicaties

Acetongeur (als je zweet)

Sterke drang naar zoetigheid

Altijd dorst

Droge mond

Slechte wondheling voeten/enkels

Vetophoping op de buik

Droge dunne slappe rimpelige huid

Weinig spiermassa

Osteoporose

Gewrichtsproblemen

Dunne lippen

Indien aangeboren, smalle kaaklijn

Indien aangeboren korte lichaamslengte

Dun haar

Weinig wenkbrauwhaar

Versnelde veroudering

Weinig energie en concentratie vermogen

Krom lopen

Pijnlijke gespannen borsten bij vrouwen

Stemmingswisselingen

Vocht vasthouden

Slaapstoornissen

Vetopslag kuiten bovenbenen

Depressies

Prikkelbaar

Acne

Prostaatkanker

Vleesbomen baarmoeder

Osteoporose

Menstruatie duur

Menstruatie cyclus

Candida infecties

Baarmoeder uitstrijkje positief

Dikker worden op de buik en borstvorming bij mannen.

Kan moeilijk spiermassa aanmaken

Botontkalking

Depressiviteit

Vrouwelijke kenmerken bij mannen

Verlies van lichaamshaar bij mannen

Varicocele (verwijderde bloedvaten mannen)

Slaapproblemen (in en doorslapen)

Hieronder verklaar ik dat de anamnese naar waarheid is ingevuld, ik recht heb op mijn privacy en dit zonder mijn toestemming niet aan derde wordt overhandigd buiten mijn persoonlijke coach(es).

Datum Plaats

Handtekening