

# Spørgeskema til wellness-diæter

Navn: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Kendt fødevarer-allergi: \_\_\_\_\_

Hvad er dit ønske/mål/fokus? \_\_\_\_\_

(Hvorfor vil du lave en wellness-diæt?)

Hvor villig er du til forandring? \_\_\_\_\_

(Skala fra 0-10, hvor 0 = "helst ingen forandring", 10 = "uanset, hvad der skal til")

Sundhed 100% \_\_\_\_\_ vaner 100%

(Marker med et x på linjen, hvad der er vigtigst for dig)

Hvor tit laver du selv mad? ca. \_\_\_\_\_ x/ugen.

(Fra bunden af [] delvist fra bunden af [])

Hvor tit spiser du "i byen"? ca. \_\_\_\_\_ x/ugen.

(inkluderet kantine, cafe, restaurant, grill, mm.)

Hvad er dine 3 yndlingsretter?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Hvad er dine 3 yndlingsdrikke?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Hvor meget betyder den mad du spiser for din samlede livskvalitet? (Angiv i % fra 0-100%) \_\_\_\_\_ %

Mulighed for tidsforbrug per dag: \_\_\_\_\_ min. \_\_\_\_\_ timer.

Muligt tidsforbrug per uge samlagt: ca. \_\_\_\_\_ min. \_\_\_\_\_ ti.