

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΡΑΤΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ

Ημ/νία: Ονομ/νυμο: Τηλ. επικοινωνίας.....

Ηλικία: Ύψος: Βάρος: ΔΜΣ:

Είναι το βάρος σας σταθερό τους τελευταίους 3 μήνες; ΝΑΙ ΟΧΙ

Έχετε αλλάξει πρόσφατα τις διατροφικές σας συνήθειες; ΝΑΙ ΟΧΙ

Ακολουθείτε κάποια συγκεκριμένη δίαιτα; ΝΑΙ ΟΧΙ

Εάν ναι, προσδιορίστε:

Πόσο συχνά καταναλώνετε ψάρι (1 μερίδα ~ 150 γρ); >1 φορά/εβδ. ≤1 φορά/εβδ.

Πάσχετε από κάποιο χρόνιο νόσημα; ΝΑΙ ΟΧΙ

Εάν ναι, προσδιορίστε ποιο/ποια;

.....

.....

Λαμβάνετε συστηματικά κάποια φαρμακευτική αγωγή; ΝΑΙ ΟΧΙ

Εάν ναι, ποια;

.....

.....

Λαμβάνετε περιστασιακά κορτιζονούχα, αντιφλεγμονώδη, αναλγητικά, αντιβιοτικά ή αγχολυτικά φάρμακα; ΝΑΙ ΟΧΙ

Εάν ναι, ποιο/α και πόσο συχνά;

.....

.....

Λαμβάνετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής; ΝΑΙ ΟΧΙ

Εάν ναι, ποιο/α και πότε το λάβατε τελευταία φορά;

.....

Καταναλώνετε αλκοόλ; Εάν ναι, ποτά/εβδομάδα

Είστε έγκυος ή θηλάζουσα; ΝΑΙ ΟΧΙ