

DIN VÄRDEKOD: (Fylls i längre ner)

**Grattis till ditt inköp av Dietistboxen, hoppas att vi kan hjälpa dig nå dina mål och till en hälsosammare vardag!**

Nu ska du fylla i nedan formulär och kostdagbok eller ladda ner din kostdagbok och formulär på följande länk: <https://dietistboxen.se/Kostdagboken> och följ instruktionerna. Besvara frågorna i formuläret nedan så noga du kan. I matdagboken fyller du i allt du äter och dricker under tre dygn (onsdag morgon kl. 00:00 till lördag morgon kl 05:00). Ät som vanligt, var ärlig och fyll i allt du äter och dricker. Väg eller mät gärna maten och drycken om möjligt, annars uppskatta mängden så gott det går. Beskriv maten så noggrant som möjligt med t.ex. fiberinnehåll i bröd och fettinnehåll i mjölkprodukter. Maila sedan ifyllt formulär och kostdagbok till oss på [info@dietistboxen.se](mailto:info@dietistboxen.se) (kontakta oss om du hellre vill skicka den per post).

Utifrån din matdagbok näringsberäknar vi sedan din kost. Tillsammans med svaren i formuläret analyserar en legitimerad dietist dina mat- och levnadsvanor och du får efter det ett resultat och förslag till förbättringar beroende på vilka dina önskemål och våra rekommendationer är.

Legitimerade dietister står under Socialstyrelsens regler kring legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal. Vi för sekretessbelagd journal och har tystnadsplikt så att du kan vara trygg med att all information stannar mellan oss. Vi är även försäkrade på alla nödvändiga sätt som behövs. Dietistboxen följer till fullo GDPR genom att använda sig av ett godkänt dokumentsystem. Om du mailar eller postar in din kostdagbok samtycker du till att vi mailar resultat och svar tillbaka till dig. Alla mail sparas i Journalsystemet och raderas från epostkonton. Dietistboxen har också erforderliga försäkringar och ansvarsförsäkringar. Dietistboxen har tystnadsplikt.

Har du frågor eller andra funderingar, maila dem till [info@dietistboxen.se](mailto:info@dietistboxen.se) Uppge din värdekod i kommunikationen med oss. Vi svarar inom ett arbetsdygn.

Lycka till!

**Personuppgifter och bakgrund**

Min värdekod:
---------------

Namn:
-------

Gatuadress:
-------------

Postnr och Ort:
-----------------

Telefon/mobiltelefon:
-----------------------

E-post:
---------

Personnummer:
---------------

Antal personer i hushållet (vuxna och barn):
--

Vikt:
-------

Längd:
--------

Midjemått (mät vid naveln):
-----------------------------

Vad önskar du hjälp med?

Om du önskar hjälp med viktrelaterade frågor, har din vikt förändrats de senaste 5 åren och i så fall på vilket sätt?

Har du någon sjukdom som påverkar dina matvanor?
--

<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEJ
--

Om ja, vilken/vilka:

Är du allergisk/intolerant mot något livsmedel?

- JA                       NEJ

Om ja, vilket/vilka:

Har du några symtom t.ex. stress, trötthet, magproblem, värk, ofta sjuk etc.?

- JA                       NEJ

Om ja, vad:

Äter du något kosttillskott, t.ex. multivitamin-tablett, omega-3 m.m?

- JA                       NEJ

Om ja, ange vad/vilka:

Är du vegetarian, vegan el. dyl.?:

- JA                       NEJ

Om ja, ange din kosthållning:

Röker eller snusar du?:

- JA                       NEJ

Om ja, ange vad och hur mycket:

Dricker du alkohol?:

- JA                       NEJ

Om ja, ange hur ofta, hur mycket och vilken typ av alkohol:

**Fysisk aktivitet**

Motionerar du regelbundet?
<input type="checkbox"/> JA <input checked="" type="checkbox"/> NEJ
Om ja, vilken typ av motion ägnar du dig åt och när:

Hur stor del av din vakna tid uppskattar du att du är stillasittanden, ange tiden i timmar (räkna inte med nattvila). Tim/dag:

**Snacks och sötsaker**

Hur ofta äter du sötsaker (kaffebröd, kakor, godis, choklad, etc)? Kryssa ett alternativ:	Vilken typ och hur mycket?
<input type="checkbox"/> 0-1 dag/mån	
<input type="checkbox"/> 2 dagar/mån	
<input type="checkbox"/> 3 dagar/mån	
<input type="checkbox"/> En dag/vecka	
<input type="checkbox"/> Två dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Tre dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Fyra dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Fem dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Sex dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Varje dag	

Hur ofta äter du snacks (chips, popcorn, ostbågar mm)? Kryssa ett alternativ:	Vilken typ och hur mycket?
<input type="checkbox"/> 0-1 dag/mån	
<input type="checkbox"/> 2 dagar/mån	
<input type="checkbox"/> 3 dagar/mån	
<input type="checkbox"/> En dag/vecka	
<input type="checkbox"/> Två dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Tre dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Fyra dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Fem dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Sex dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Varje dag	

Hur ofta dricker du söta drycker (läsk, saft, oboy, m.m.)? Kryssa ett alternativ:	Vilken typ och hur mycket?
<input type="checkbox"/> 0-1 dag/mån	
<input type="checkbox"/> 2 dagar/mån	
<input type="checkbox"/> 3 dagar/mån	
<input type="checkbox"/> En dag/vecka	
<input type="checkbox"/> Två dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Tre dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Fyra dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Fem dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Sex dagar/vecka	
<input type="checkbox"/> Varje dag	

### Övrigt

Övrigt jag vill informera om:

### Kostdagbok, onsdag morgon till torsdag frukost

Denna 3-dagars kostdagbok ingår i din kostrådgivning. Ät som vanligt och fyll i så utförligt som möjligt vad du äter och dricker samt när. Väg/mät maten och drycken om möjligt, annars uppskatta så gott det går. Ange t.ex. fetthalt och fibermängd om möjligt. Var ärlig, skriv med allt. I kolumnen "värt att notera" fyller du i t.ex. varför du åt måltiden (hunger, sociala skäl, sötsug, trötthet, slentrian, etc.), om det var restaurangbesök, firande, etc.

Datum:				
Måltid	Klockslag	Livsmedel och mängd	Dryck och mängd	Värt att notera
Frukost?				
Mellanmål?				
Lunch?				
Mellanmål?				
Middag?				
Kvällsmat?				

**Kostdagbok, torsdag morgon till fredag  
frukost**

Denna 3-dagars kostdagbok ingår i din kostrådgivning. Ät som vanligt och fyll i så utförligt som möjligt vad du äter och dricker samt när. Väg/mät maten och drycken om möjligt, annars uppskatta så gott det går. Ange t.ex. fetthalt och fibermängd om möjligt. Var ärlig, skriv med allt. I kolumnen "värt att notera" fyller du i varför du åt måltiden (hunger, sociala skäl, sötsug, trötthet, slentrian, etc.), om det var restaurangbesök, firande etc.

Datum:				
Måltid	Klockslag	Livsmedel och mängd	Dryck och mängd	Värt att notera
Frukost?				
Mellanmål?				
Lunch?				
Mellanmål?				
Middag?				
Kvällsmat?				

### Kostdagbok, fredag morgon till lördag frukost

Denna 3-dagars kostdagbok ingår i din kostrådgivning. Ät som vanligt och fyll i så utförligt som möjligt vad du äter och dricker samt när. Väg/mät maten och drycken om möjligt, annars uppskatta så gott det går. Ange t.ex. fetthalt och fibermängd om möjligt. Var ärlig, skriv med allt. I kolumnen "värt att notera" fyller du i varför du åt måltiden (hunger, sociala skäl, sötsug, trötthet, slentrian, etc.), om det var restaurangbesök, firande etc.

Datum:				
Måltid	Klockslag	Livsmedel och mängd	Dryck och mängd	Värt att notera
Frukost?				
Mellanmål?				
Lunch?				
Mellanmål?				
Middag?				
Kvällsmat?				