



Dott.ssa Valentina Suerz

Biologo Nutrizionista

C.F. SRZVNT85C67E463I P.IVA 02859680304

Cell. 3482584211 e-mail valentina.suerz@libero.it

Modulo Anamnesi Personale ed Alimentare

Dati personali

Nome e cognome _____ Sesso M F
Nato a _____ () il _____ e residente in _____ () CAP _____
Via _____ Numero di telefono _____
Cellulare _____ Indirizzo E-mail _____

Anamnesi personale fisiologica

Nucleo Familiare _____

Peso al momento della prima visita _____ Altezza _____ cm BMI _____

Storia del peso _____

Terapie dietetiche passate _____

Anamnesi corporea familiari: Padre _____ Madre _____

Fratelli-Sorelle _____ Coniuge _____ Figli _____

Pressione arteriosa _____ mmHg

Attività lavorativa svolta _____ per ore al giorno _____

Attività fisica svolta _____ per ore al giorno/sett. _____

Abitudine al fumo: SI NO Da quando _____ n° sigarette al giorno _____

Quantità acqua bevuta al giorno: < ½ litro tra ½ e 1 litro tra 1 e 2 litri > 2 litri

Regimi alimentari particolari Vegano Vegetariano Crudista Altro specificare _____

Diuresi: Normale Oliguria Poliuria Anuresi Nicturia Enuresi

Annotazioni: _____

Assunzione di alcolici: Si No Tipo di alcolico _____ Quantità al giorno _____

Intestino: Regolare Stipsi Diarrea in ogni caso specificare il n° di volte a settimana _____



Dott.ssa Valentina Suerz

Biologo Nutrizionista

C.F. SRZVNT85C67E463I P.IVA 02859680304

Cell. 3482584211 e-mail valentina.suerz@libero.it

Ore dormite a notte _____

Ciclo mestruale: Regolare Assente Menopausa

Gravidanze portate a termine _____

Eventuali contraccettivi orali NO SI quale e da quanto tempo lo prendi _____

Attualmente sei in condizione di gravidanza/allattamento? SI NO

MOTIVO DELLA VISITA

Anamnesi patologica prossima e remota

Condizioni Patologiche 1 _____ 2 _____

3 _____ 4 _____

Attualmente assumi dei farmaci o degli integratori per le patologie sopra citate? Se si quali e quando e come li prendi? _____

Allergie-intolleranze dichiarate _____

Intervista abitudini alimentari

Alimenti NON graditi: (carne, pesce, uova, latte e latticini)

(verdure, ortaggi, legumi) _____

(frutta) _____



Dott.ssa Valentina Suerz

Biologo Nutrizionista

C.F. SRZVNT85C67E463I P.IVA 02859680304

Cell. 3482584211 e-mail valentina.suerz@libero.it

Alimenti graditi: (carne, pesce, uova, latte e latticini) _____

(verdure, ortaggi, legumi) _____

(frutta) _____

Altro _____

Dichiarazione di consenso per la raccolta dei dati personali (ex art. 130 D.Lgs 196/2003)

Il/La sottoscritto/a _____

nato a _____ prov. _____ il _____

C.F. _____

residente in _____ prov. _____

in via _____

con la sottoscrizione della presente scrittura

DICHIARA

1. di voler affidare alla Dott.ssa VALENTINA SUERZ l'incarico professionale per la valutazione dei propri bisogni nutritivi ed energetici ai sensi dell'art. 3 della legge n. 396/1967 e coerentemente per l'elaborazione di una dieta ottimale personalizzata. Il presente incarico decorre dalla sottoscrizione del presente documento e si intende conferito fino alla conclusione della prestazione professionale richiesta;



Dott.ssa Valentina Suerz

Biologo Nutrizionista

C.F. SRZVNT85C67E463I P.IVA 02859680304

Cell. 3482584211 e-mail valentina.suerz@libero.it

2. dichiaro di aver ben compreso vantaggi, limiti, complicità del regime alimentare che mi verrà consigliato, in particolare

a) per il regime alimentare che mi è stato consigliato il nutrizionista mi potrà consigliare integratori alimentari riguardo i quali mi è stato ben spiegato l'utilità, le modalità di utilizzo, le indicazioni, le controindicazioni ed i possibili effetti collaterali;

b) la percentuale dei risultati positivi del regime alimentare dipenderà dalle singole risposte dell'organismo. Sono stato informato/a sui comportamenti da tenere, tempi tecnici ed i consigli da seguire nel periodo del regime alimentare consigliato, consapevole che in caso contrario il risultato finale potrebbe essere compromesso e data la natura del trattamento cui decido di sottopormi, non è possibile garantire né stabilire a priori in modo preciso l'esatto risultato finale;

c) confermo di aver riferito correttamente la mia anamnesi ed in particolare eventuali terapie farmacologiche effettuate in passato o tutt'ora in corso, attuali o precedenti patologie e/o interventi chirurgici, allergie, abitudini di vita;

d) mi è stata data l'opportunità di porre domande sulla mia condizione e sul regime alimentare che mi verrà consigliato;

e) dichiaro di aver letto e compreso quanto sopra riportato;

f) soddisfatto/a delle informazioni fornitemi, consapevolmente e spontaneamente presto il mio consenso a ricevere e seguire il regime alimentare consigliato;

3. di non aver omissso di dichiarare alcunché rispetto al mio attuale e pregresso stato fisico-patologico e di impegnarmi a comunicare alla Dott.ssa VALENTINA SUERZ gli esiti degli accertamenti sanitari a cui mi sottoporro. E' mia esclusiva responsabilità informare prontamente la Dott.ssa VALENTINA SUERZ qualora sopraggiungessero variazioni del mio stato psico-patologico che abbiano attinenza con l'incarico conferito, esonerando da ogni responsabilità per la mancata comunicazione o l'omissione di accertamenti. Pertanto, è mio obbligo far pervenire tempestivamente alla Dott.ssa VALENTINA SUERZ tutta la documentazione e le certificazioni mediche in mio possesso o delle quali verrò in possesso afferenti il mio stato psico-patologico;

4. di essere stato informato che per lo svolgimento delle prestazioni oggetto del presente incarico la Dott.ssa VALENTINA SUERZ chiede un compenso di € per la prima visita e di€ per i successivi controlli nei soggetti con patologie/intolleranze o allergie e negli sportivi e di€ per la prima visita e€ per i successivi controlli nei soggetti sani che richiedono una semplice perdita di peso. Tale importo s'intende comprensivo di marca da bollo e del contributo integrativo previdenziale e verrà corrisposto direttamente alla segreteria della OLOMED.



Dott.ssa Valentina Suerz

Biologo Nutrizionista

C.F. SRZVNT85C67E463I P.IVA 02859680304

Cell. 3482584211 e-mail valentina.suerz@libero.it

Per eventuali prestazioni specifiche diverse da quelle indicate nella presente lettera di incarico, i corrispondenti compensi verranno determinati sulla base di ulteriore accordo tra le parti;

5. ai sensi del D.Lgs n. 196 del 30/06/2003, autorizzo la Dott.ssa VALENTINA SUERZ al trattamento dei propri dati personali per l'esecuzione dell'incarico affidato.

In particolare, attesto di essere stato informato/a circa:

- a) le finalità e le modalità del trattamento cui sono destinati i dati;
- b) la natura obbligatoria o facoltativa del conferimento dei dati;
- c) le conseguenze di un eventuale rifiuto di rispondere;
- d) i soggetti o le categorie di soggetti ai quali possono essere comunicati e l'ambito di diffusione dei dati medesimi;
- e) i diritti di cui all'art. 7 del D.Lgs n. 196/2003;
- f) il nominativo del responsabile del trattamento.

Dichiaro di essere stato informato/a che i dati personali raccolti saranno trattati anche con strumenti informatici, esclusivamente nell'ambito del quale la presente dichiarazione viene resa e che al riguardo competono al sottoscritto/a tutti i diritti dell'art. 7 della medesima legge.

6. Prendo atto che la Dott.ssa VALENTINA SUERZ è attualmente assicurata per la responsabilità contro i rischi professionali, con apposita polizza n. **10463453Y** contratta con la compagnia assicurativa LLOYD'S con limite di indennizzo pari ad euro 500.000 (in lettere) cinquecentomila euro.

Luogo, _____

Data _____

Firma del paziente

Firma della Dott.ssa VALENTINA SUERZ

In caso di minore, il consenso è firmato dal sottoscritto/a

(madre/padre) del paziente

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 1 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
<u>Colazione</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Pranzo</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Cena</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 2 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
<u>Colazione</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Pranzo</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Cena</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 3 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
<u>Colazione</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Pranzo</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Cena</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 4 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
<u>Colazione</u>	_____ _____ _____	_____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____	_____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____
<u>Pranzo</u>	_____ _____ _____	_____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____	_____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____
<u>Cena</u>	_____ _____ _____	_____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 5 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
<u>Colazione</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Pranzo</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Cena</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 6 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
<u>Colazione</u>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<u>Spuntino</u>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<u>Pranzo</u>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<u>Spuntino</u>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<u>Cena</u>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 7 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
<u>Colazione</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Pranzo</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Spuntino</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____
<u>Cena</u>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	😊 😞 😞	_____ _____ _____ _____



Dott.ssa Valentina Suerz

Biologo Nutrizionista

C.F. SRZVNT85C67E463I P.IVA 02859680304

Cell. 3482584211 e-mail valentina.suerz@libero.it

NOTE (eventuali extra consumati durante il giorno, sensazioni fisiche di gonfiore o di malessere generale dopo aver consumato certi cibi, stati d'animo, senso di fame o di sazietà dopo pasto,)

Informazioni per il paziente: come si compila correttamente un diario?

Il diario alimentare deve essere consegnato sempre prima della prima visita (via mail) o in alternativa durante la prima visita, corredato dal modulo anamnesi personale ed alimentare, consenso informato ed analisi del sangue recenti (fatte da non più di 6 mesi). Il diario deve essere compilato per un periodo minimo di 7 giorni, ciò significa che dovrai utilizzare la prima pagina e compilarla per una settimana almeno. Cerca di fare in modo che questa rispecchi grosso modo le tue abitudini alimentari quotidiane, per cui se sai già che in una determinata giornata hai una ricorrenza particolare e mangerai diversamente dal solito, tralascia quel giorno e riporta i successivi.

Non serve a niente omettere qualcosa che hai mangiato o modificare le tue abitudini solo per la compilazione del diario: io non sono qui a giudicarti, per cui tralasciare o modificare qualcosa nella tua dieta abituale non ti aiuterà nel tuo percorso, anzi potrebbe portarmi a conclusioni errate ed inficiare l'intero percorso.

1. Cerca di essere il più preciso/a possibile, riportando sia il tipo di alimento/liquido ingerito che la quantità, senza essere maniacale (mi vanno benissimo anche le porzioni casalinghe, ad esempio un cucchiaino da tavolo, un cucchiaino...);
2. Ricordati che i condimenti fanno parte della dieta per cui specifica sempre chiaramente quanto e quali condimenti utilizzi;
3. Se usi prodotti confezionati, specifica sempre la marca ed il tipo indicandone il peso;
4. Indica con precisione il tipo di attività fisica fatta, in che modalità e per quanto tempo (se fai esercizi ad esempio in palestra cerca di indicare anche il tipo di esercizi)
5. Non sottovalutare lo spazio note: questo è uno strumento importantissimo per capire se ci possono essere eventuali intolleranze e per capire se ci può essere un coinvolgimento emotivo.