

FORMULARIO

¡CUÉNTAME DE TI!

Para poder ayudarte mejor quiero conocerte un poco más. Para esto he preparado un par de preguntas con las que podrás contarme sobre tu estilo de vida, tu estado de salud, tus problemas y tus necesidades.

Responde a las siguientes preguntas, adjunta los resultados de tu última analítica (foto o escaneo) (si no las tienes contacta conmigo) y envíalo a mi correo: [los7aguacates@gmail.com](mailto:los7aguacates@gmail.com) .

Una vez que lo reciba, me pondré en contacto contigo lo más pronto posible (seguramente en los siguientes 2 días laborables recibirás noticias mías). Estaré encantada de contestarte personalmente.

PARA EMPEZAR…

1. Nombre y apellidos

|  |
| --- |
|  |

2. Teléfono

|  |
| --- |
|  |

3. Mail

|  |
| --- |
|  |

4. Fecha de nacimiento

|  |
| --- |
|  |

5. Peso actual (kg)

|  |
| --- |
|  |

6. Altura (cm)

|  |
| --- |
|  |

7. Contorno de cintura (cm)

(Al nivel del ombligo. Lo medimos sin apretar la cinta, respirando normal, sin ropa, con los brazos relajados.)

|  |
| --- |
|  |

8. Contorno de cadera (cm)

(Para medir la cadera debemos encontrar la parte más ancha de la cadera, siempre teniendo en cuenta que nuestras piernas -hasta los talones- deben estar juntas)

|  |
| --- |
|  |

9. ¿Qué objetivos quieres alcanzar? ¿Cuál es el motivo de la consulta?

(por ejemplo: reducción de peso (+ objetivo (kg)), mejora del estado de salud, aumento de peso, etc.)

|  |
| --- |
|  |

QUIERO CONOCER TU HISTORIA:

10. Desde los 10 hasta los 18 años tu peso era:

 excesivamente bajo

 normal

 excesivo

11. En los últimos 5 años tu peso:

 ha disminuido (escribe abajo cuantos kilos más o menos)

 se ha mantenido

 ha ido aumentando (escribe abajo cuantos kilos más o menos)

|  |
| --- |
|  |

12. En el último año tu peso:

 ha disminuido (escribe abajo cuantos kilos más o menos)

 se ha mantenido

 ha ido aumentando (escribe abajo cuantos kilos más o menos)

|  |
| --- |
|  |

13. ¿Sueles ir bajando y subiendo de peso? ¿Has sufrido el efecto rebote?

 sí

 no

 alguna vez

14. ¿Has hecho dieta con anterioridad? ¿Sin control médico o bajo control médico?

¿Muchas veces en tu vida? ¿Cuándo fue la última vez?

|  |
| --- |
|  |

15. ¿Has tomado en alguna ocasión fármacos o productos naturales para el control de peso? Indica sus nombres.

|  |
| --- |
|  |

DEJAMOS EL PASADO, AHORA… HÁBLAME DE TI

16. ¿Sufres alguna enfermedad? (por ejemplo, hipotiroidismo, diabetes, resistencia a la insulina, colesterol o triglicéridos altos, osteoporosis, enfermedades autoinmunes, ej. Hashimoto, etc.)

|  |
| --- |
|  |

17. ¿Sufres alguna alergia/ intolerancia alimentaria?

|  |
| --- |
|  |

18. ¿Tomas algún medicamento? ¿Cuáles (y en qué dosis)?

|  |
| --- |
|  |

19. ¿Tomas algún suplemento nutricional, suplementos dietéticos, proteínas, BCAA, etc.? ¿Cuáles son?

|  |
| --- |
|  |

20. ¿Sueles tomar antibióticos? ¿Los has usado en el último año? ¿Cuántas veces?  
 sí\*

 no

|  |
| --- |
| \*¿Cuántas veces? |

21. ¿Cómo va tu digestión?

¿Tienes problemas con el tracto gastrointestinal, tales como estreñimiento, diarrea, hinchazón, gases intestinales, reflujo, ardor, dolores de estómago?

|  |
| --- |
|  |

22. ¿Como te encuentras en general?

¿Tienes problemas de ansiedad? ¿Sufres mucho estrés? ¿Eres una persona nerviosa? ¿Tu estado de ánimo está bajo? ¿Estás depresivo? ¿Sufres insomnio? ¿Notas pérdida de energía durante el día? ¿Tienes problemas de concentración?

|  |
| --- |
|  |

23. ¿Cómo describirías tu aspecto físico?

¿Notas la piel seca o demasiado grasa? ¿Tienes acné? ¿Sufres caída de pelo? ¿Tus uñas son fuertes o débiles? ¿Sueles tener ojeras incluso durmiendo bien? ¿Notas tu cara hinchada?

|  |
| --- |
|  |

24. ¿Tienes otros síntomas?

ej. ¿Retienes líquidos? ¿Tienes varices o piernas hinchadas, pesadas o cansadas? ¿Tienes calambres? ¿Sudas demasiado? ¿Se te ocurre algo más?

|  |
| --- |
|  |

25. ¿Cómo describirías tu sistema inmune?

ej. ¿Sueles engriparte y coger resfriados? ¿Coges infecciones a menudo?

|  |
| --- |
|  |

26. Para las mujeres - ¿menstruas regularmente?

sí

no\*

|  |
| --- |
| \*¿Con qué frecuencia? |

CONOCIÉNDOTE MEJOR: DÉJAME ACERCARME A TU ESTILO DE VIDA:

27. ¿Cómo es tu rutina semanal? ¿A qué hora te levantas? ¿A qué hora vas a dormir?

|  |
| --- |
|  |

28. ¿Cuál es el tipo de trabajo que realizas? (¿pasas muchas horas frente de portátil? ¿Sentado? ¿en el coche? O al revés: ¿estas de pie todo el rato? ¿Estas activo durante tus horas de trabajo?) ¿Cuál es tu horario de trabajo?

|  |
| --- |
|  |

29. ¿Entrenas? Si es así, ¿con qué frecuencia?, ¿cuánto dura el entrenamiento y qué tipo de actividad física sueles realizar? ¿Tienes horarios más o menos fijos de entrenamiento?

|  |
| --- |
|  |

30. ¿Cuántas comidas realizas al día? ¿Sobre qué hora? Dime algunos ejemplos de cada uno.

|  |
| --- |
| DESAYUNO  MEDIA MAÑANA  COMIDA  1ros platos:  2dos platos:  Postres:  ¿Pan?:  MEDIA TARDE  CENA  1ros platos:  2dos platos:  Postres:  ¿Pan?: |

31. ¿Dónde sueles comer? (¿en el trabajo? ¿En casa? ¿En un bar o algún restaurante?)

|  |
| --- |
|  |

32. ¿Sueles picar entre horas? ¿Qué? \* (dulce, chuches, frutos secos, cacahuetes, aceitunas, queso, jamón, palomitas, etc.)  
 sí\*

 no

|  |
| --- |
| \*¿Que sueles picar? |

33. Productos que no te gustan en absoluto o que te hacen sentir mal (indica si es que no te gusta o si te cae mal)

|  |
| --- |
| Verduras  Frutas  Frutos secos  Pescado  Marisco  Carne  Huevos  Lácteos (queso, leche, yogures, etc.)  Cereales  Legumbres  Otros |

34. ¿Te gusta cocinar?

sí

no

35. ¿Cuántas comidas te gustaría tener en tu dieta?

3

4

5

36. ¿Tienes aparatos de cocina, sartenes, barbacoa, horno, Thermomix, batidora? Especifica cuáles.

|  |
| --- |
|  |

37. ¿Cuál es la mayor dificultad que estás encontrando en tu estilo de alimentación? (ej. picoteos, cenas muy copiosas, desorden en la alimentación, no saber comer, etc.)

|  |
| --- |
|  |

38. ¿Cuántos cafés sueles tomar al día? ¿Qué tipo? (con leche, cortado, café solo, etc.) ¿Le pones azúcar o algún edulcorante? (¿cuál y en qué cantidad?)

|  |
| --- |
|  |

39. ¿Qué bebes durante el día? (¿Agua, cerveza, refrescos, refrescos light o zero, zumos, etc.?) ¿Qué cantidad de cada uno?

|  |
| --- |
|  |

40. ¿Tomas alcohol? ¿Cuántas veces a la semana y qué sueles tomar?

 cerveza

|  |
| --- |
| ¿cuántas veces a la semana? |

 vino

|  |
| --- |
| ¿cuántas veces a la semana? |

 vermuts

|  |
| --- |
| ¿cuántas veces a la semana? |

 cubatas

|  |
| --- |
| ¿cuántas veces a la semana? ¿Qué tipo? (ron & cola, gin & tonic, vodka & naranja, etc.) |

 no tomo alcohol

UFF, ¡ESTO YA ESTÁ HECHO! ¡ENHORABUENA! Ahora la última pregunta:

Notas adicionales para mí. ¿Hay algo que consideras importante y que no te haya preguntado?

|  |
| --- |
|  |

¡GRACIAS!  
  
Magdalena

PROTECCIÓN DE DATOS

1. Política de privacidad Los 7 Aguacates informa a los usuarios del sitio web sobre su política respecto del tratamiento y protección de los datos de carácter personal de los usuarios y clientes que puedan ser recabados por la navegación o contratación de servicios a través de su sitio web. En este sentido, Los 7 Aguacates garantiza el cumplimiento de la normativa vigente en materia de protección de datos personales, reflejada en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y en el Real Decreto 1720/2007, de 21 diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de Desarrollo de la LOPD. El uso de esta web implica la aceptación de esta política de privacidad.

2. Recogida, finalidad y tratamientos de datos Los 7 Aguacates tiene el deber de informar a los usuarios de su sitio web acerca de la recogida de datos de carácter personal que pueden llevarse a cabo, bien sea mediante el envío de correo electrónico o al cumplimentar los formularios incluidos en el sitio web. En este sentido, Los 7 Aguacates será considerada como responsable de los datos recabados mediante los medios anteriormente descritos. A su vez Los 7 Aguacates informa a los usuarios de que la finalidad del tratamiento de los datos recabados contempla: La atención de solicitudes realizadas por los usuarios, la inclusión en la agenda de contactos, la prestación de servicios, la gestión de la relación comercial y otras finalidades .Las operaciones, gestiones y procedimientos técnicos que se realicen de forma automatizada o no automatizada y que posibiliten la recogida, el almacenamiento, la modificación, la transferencia y otras acciones sobre datos de carácter personal, tienen la consideración de tratamiento de datos personales. Todos los datos personales, que sean recogidos a través del sitio web de Los 7 Aguacates, y por tanto tenga la consideración de tratamiento de datos de carácter personal, serán incorporados en los ficheros declarados ante la Agencia Española de Protección de Datos por Los 7 Aguacates.

3. Comunicación de información a terceros Los 7 Aguacates informa a los usuarios de que sus datos personales no serán cedidos a terceras organizaciones, con la salvedad de que dicha cesión de datos este amparada en una obligación legal o cuando la prestación de un servicio implique la necesidad de una relación contractual con un encargado de tratamiento. En este último caso, solo se llevará a cabo la cesión de datos al tercero cuando Los 7 Aguacates disponga del consentimiento expreso del usuario.

4. Derechos de los usuarios Este modelo documental es facilitado por INCIBE de forma absolutamente gratuita. INCIBE no se responsabiliza del uso que pueda hacerse del mismo. El presente documento es un modelo orientativo proporcionado gratuitamente por INCIBE. INCIBE no se responsabiliza del uso que pueda hacerse del mismo. INCIBE recomienda recurrir a profesionales especializados en Derecho Tecnológico para la redacción personalizada de contratos y documentos legales. La Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal concede a los interesados la posibilidad de ejercer una serie de derechos relacionados con el tratamiento de sus datos personales. En tanto en cuanto los datos del usuario son objeto de tratamiento por parte de Los 7 Aguacates. Los usuarios podrán ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición de acuerdo con lo previsto en la normativa legal vigente en materia de protección de datos personales. Para hacer uso del ejercicio de estos derechos, el usuario deberá dirigirse mediante comunicación escrita, aportando documentación que acredite su identidad (DNI o pasaporte), a la siguiente dirección: Los 7 Aguacates , los7aguacates@gmail.com que sea sustituida en el Registro General de Protección de Datos. Dicha comunicación deberá reflejar la siguiente información: Nombre y apellidos del usuario, la petición de solicitud, el domicilio y los datos acreditativos. El ejercicio de derechos deberá ser realizado por el propio usuario. No obstante, podrán ser ejecutados por una persona autorizada como representante legal del autorizado. En tal caso, se deberá aportar la documentación que acredite esta representación del interesado.