



Dalībnieka vārds uzvārds \_\_\_\_\_

- KĀ JŪS DEFINĒJAT SAVU MĒRĶI/-US, KO VĒLATIES SASNIEGT? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- VAI JŪS UZSKATĀT, KA JŪSU MĒRĶU SASNIEGŠANAI JUMS IR NEPIECIEŠAMA UZTURA SPECIĀLISTA KONSULTĀCIJA? ☐ JĀ ☐ NĒ ☐ NEZINU

- VAI ŠOBRĪD JŪS VĒLATIES KAUT KO MAINĪT SAVĀ AUGUMA ĀRĒJĀ IZSKATĀ? JA JĀ, KO TIEŠI?

\_\_\_\_\_

■

CIK ĒDIENREIŽUPARASTI IR JŪSU DIENĀ? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ VAIRĀK PAR 4 ☐ KATRU DIENU SAVĀDĀK ☐ NEZINU

- LŪDZU, BRĪVĀ TEKSTĀ APRAKSTIET SAVUS ŠĶIDRUMA LIETOŠANAS PARADUMUS, PIEMĒRAM, JŪS DZERAT KAFIJU/TĒJU/ŪDENI/SULAS? VAI PIE DZĒRIENIEM KLĀ LIETOJAT MEDU, CUKURU, CITUS SALDINĀTĀJUS? CIK DAUDZ DIENĀ IZDZERAT KAFIJU/TĒJU/ŪDENI/SULAS U.C.? (VAR MINĒT IZDZERTO KRŪŽU, GLĀŽU DAUDZU UN MĒRVIENĪBAS). \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- LŪDZU, AIZPILDIET ŠO „NEDĒĻAS PAŠSAJŪTAS TABULU”, LIEKOT AILĒS ATZĪMI **NO 1 LĪDZ 10** (APTUVENĀS SAJŪTAS: 1 – ĻOTI SLIKTI/jūtos vāja/-šs; 5 – VIDĒJI, 8 – LABI, 10 – FANTASTISKI), IERAKSTOT KATRĀ AILĒ TĀDU ATZĪMI, KĀ JŪS PARASTI VIDĒJI JŪTĀTIES KATRĀ DIENĀ SEPTIŅAS DIENAS PĒC KĀRTAS.

| <b>SAJŪTU<br/>„APRAKSTOŠĀ<br/>ATZĪME” dienā</b> | <i>Pirmā diena/<br/>Pirmdiena<br/>(atzīme no 1 – 10)</i> | <i>Otrā diena/<br/>Otrdiena<br/>(atzīme no 1 – 10)</i> | <i>Trešā diena/<br/>Trešdiena<br/>(atzīme no 1 – 10)</i> | <i>Ceturtdiena/<br/>Ceturtdiena<br/>(atzīme no 1 – 10)</i> | <i>Piektā diena/<br/>Piekdiena<br/>(atzīme no 1 – 10)</i> | <i>Sestā diena/<br/>Sestdiena<br/>(atzīme no 1 – 10)</i> | <i>Septītā diena/<br/>Svētdiena<br/>(atzīme no 1 – 10)</i> | <b>PIEZĪMES</b> |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>EMOCIONĀLĀ<br/>PAŠSAJŪTA</b>                 |                                                          |                                                        |                                                          |                                                            |                                                           |                                                          |                                                            |                 |
| <b>FIZISKĀ<br/>PAŠSAJŪTA</b>                    |                                                          |                                                        |                                                          |                                                            |                                                           |                                                          |                                                            |                 |

**“BEIKER FITNESS” dalībnieka anketa**



- LŪDZU, AIZPILDIET ŠO „PĀRTIKAS PRODUKTU LIETOŠANAS PARADUMU TABULU”, ATZĪMĒJOT AR „/”, CIK BIEŽI JŪS UZTURĀ LIETOJAT ŠĀDUS PRODUKTUS:

| <b>UZTURA PRODUKTI</b>                    | <b>LIETOŠANAS BIEŽUMS</b>     |                                       |                                       |                            | <b>CITI PRODUKTI/PIEZĪMES</b> |
|-------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
|                                           | <b>DRĪZĀK<br/>KATRU DIENU</b> | <b>DRĪZĀK 3 – 4<br/>REIZES NEDĒĻĀ</b> | <b>DRĪZĀK 1 – 2 REIZES<br/>NEDĒĻĀ</b> | <b>TIKPAT KĀ<br/>NEKAD</b> |                               |
| BALTMAIZE                                 |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| RUPJMAIZE (SALDSKĀBMAIZE/<br>RUDZU MAIZE) |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| GRAUDU MAIZE                              |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| SMALKMAIŽĪTES                             |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| MAKARONI – „PARASTIE”                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| MAKARONI – PILNGRAUDU                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| GRIĶI                                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| RĪSI                                      |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| BIEZPUTRAS                                |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| SAUSĀS BROKASTU PĀRSLAS                   |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| KĀPOSTI                                   |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| BURKĀNI                                   |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| BIETES                                    |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| GURĶI                                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| TOMĀTI                                    |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| ZAĻIE LAPU DĀRZENI/SALĀTI                 |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| ĶIRBJI/KABAČI                             |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| <b>CITI DĀRZENI (UZRAKSTET, KĀDI)</b>     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| <b>GARŠAUGI (DILLES, LOKI U.C.)</b>       |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| ĀBOLI                                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| APELSĪNI UN CITI CITRUSI                  |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| BANĀNI                                    |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| OGAS                                      |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| <b>CITI AUGĻI (UZRAKSTET, KĀDI)</b>       |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| PIENS                                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |

**"BEIKER FITNESS" dalībnieka anketa**



|                                                             | <b>LIETOŠANAS BIEŽUMS</b>     |                                       |                                       |                            |                               |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <b>UZTURA PRODUKTI</b>                                      | <b>DRĪZĀK<br/>KATRU DIENU</b> | <b>DRĪZĀK 3 – 4<br/>REIZES NEDĒĻĀ</b> | <b>DRĪZĀK 1 – 2 REIZES<br/>NEDĒĻĀ</b> | <b>TIKPAT KĀ<br/>NEKAD</b> | <b>CITI PRODUKTI/PIEZĪMES</b> |
| KEFĪRS                                                      |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| PANIŅAS                                                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| KRĒJUMS                                                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| JOGURTI                                                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| BIEZPIENS                                                   |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| SIERS                                                       |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| <b>CITI PIENA PROD. (UZRAKSTET, KĀDI)</b>                   |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| CŪKGAĻA UN TĀS PRODUKTI                                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| LIELOPU GAĻA UN TĀS PRODUKTI                                |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| VISTAS GAĻA UN TĀS PRODUKTI                                 |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| DESAS, DAŽĀDI GATAVI<br>NOPĒRKAMI IZSTRĀDĀJUMI              |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| <b>CITI GAĻAS PROD. (UZRAKSTET, KĀDI)</b>                   |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| ZIVIS                                                       |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| OLAS                                                        |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| PUPIŅAS VAI ZIRŅI                                           |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| SOJAS ĒDIENI                                                |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| RIEKSTI                                                     |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| DAŽĀDI SALDUMI                                              |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| ŠOKOLĀDE                                                    |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| SALDINĀTI/GĀZĒTI DZĒRIENI                                   |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| KARTUPEĻU ČIPSI                                             |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| ĀTRĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMU<br>PIEDĀVĀTIE ĒDIENI („FASTFOOD”) |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| VĀJIE ALKOHOLISKIE DZĒRIENI<br>(VĪNS U.C)                   |                               |                                       |                                       |                            |                               |
| STIPRIE ALKOHOLISKIE DZĒRIENI                               |                               |                                       |                                       |                            |                               |



❖ KĀDS IR JŪSU ASINSSPIEDIENS?

---

❖ CIK REIZES DIENĀ ĒDAT?

---

❖ VAI JUMS IR ALERĢIJAS?

---

❖ VAI ĒDAT NAKTĪ?

---

❖ ĒŠANAS MOTIVĀTORS, VAI KĀDĒL TIEŠI ĒDAT?

---

❖ CIK REIZES IR MEIĢINĀTS TIEVĒT UN JA JĀ, TAD PĒC KĀDĀM METODĒM?

---

❖ VAI KONTROLĒJAS PORCIJU APMĒRU?

---

❖ KĀDS IR JŪSU CUKURA LĪMENIS?

---

❖ KĀDS IR PORCIJU APMĒRS (SAUJĀS)?

---

❖ CIK BIEŽI DIENĀ IZIET VĒDERS?

---

❖ CIK BIEŽI LIETOJAT SĀLI?

---

❖ VAI PATĪK DALĪTAIS UZTURS?

PALDIES PAR VELTĪTO LAIKU, AIZPILDOT ANKETU!