

KH Hormoon Reset Quicksan – Intakeformulier

Welkom bij jouw Hormoon Reset Quicksan. Dit formulier helpt mij een helder beeld te krijgen van jouw situatie, zodat ik jou persoonlijk en gericht kan adviseren.

Hoe vollediger je dit invult, hoe beter ik je kan helpen. Er is overal ruimte voorzien, dus extra toelichting mag altijd. Voel je vrij om enkel te delen waar jij je goed bij voelt – maar weet dat hoe meer info ik ontvang, hoe persoonlijker en effectiever mijn advies zal zijn.

Persoonsgegevens

Naam

Geboortedatum

Leeftijd

E-mailadres

Telefoonnummer

Energie & slaap

Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht? (minder dan 5, 5–6, 7–8, meer dan 8)

Rond welk tijdstip ga je meestal slapen?

Rond welk tijdstip sta je meestal op?

Word je meestal uitgerust wakker? (altijd, vaak, soms, zelden)

Voel je je overdag vaak moe? (altijd, vaak, soms, zelden)

Wat is het eerste wat je doet als je wakker wordt?

Wat is het laatste wat je doet voordat je gaat slapen?

Spijsvertering & stoelgang

Hoe vaak heb je stoelgang? (elke dag, om de 2 dagen, 2–3 keer per week, minder dan 2 keer per week)

Heb je last van opgeblazen gevoel, winderigheid, constipatie of diarree?

Hoe zou je je spijsvertering omschrijven?

Voeding & eetpatroon

Hoeveel maaltijden eet je gemiddeld per dag? (2, 3, 4 of meer)

Rond welk tijdstip neem je je eerste maaltijd?

Rond welk tijdstip neem je je laatste maaltijd?

Wat eet je meestal als ontbijt?

Wat eet je meestal als lunch?

Wat eet je meestal als diner?

Neem je tussendoortjes? (ja vaak, soms, zelden, nooit)

Wat neem je meestal als tussendoortje?

Dranken

Koffie: hoeveel per dag? Wanneer drink je dit meestal (nuchtere maag, na maaltijd, voormiddag, namiddag, avond)? Drink je die zwart, met melk, met suiker of iets anders?

Thee: hoeveel per dag? Wat voeg je meestal toe (honing, suiker, melk, citroen...)?

Frisdrank – suikerhoudend: (nooit, 1 glas, 2 glazen, 3 glazen, meer dan 3 glazen per dag)

--

Frisdrank – light/zero: (nooit, 1 glas, 2 glazen, 3 glazen, meer dan 3 glazen per dag)

--

Alcohol – gemiddeld per week: (0, 1–5, 6–10, meer dan 10 glazen per week)

--

Roken of vaperen: (ja of nee)

--

Beweging & leefstijl

Hoe vaak beweeg je per week? (nooit, 1–2 keer, 3–4 keer, 5 keer of meer)

Wat voor beweging doe je meestal?

Op welk moment van de dag sport je meestal? ('s morgens, overdag, 's avonds)

Hoe vaak kom je buiten gedurende de dag? (bijna nooit, kort <30min, regelmatig 30–60min, veel >1u)

Voel je je energiever na beweging, of eerder uitgeput?

Wat doe jij om te ontspannen?

Waar word je écht blij van?

Klachten & symptomen

Duid aan wat van toepassing is:

- Vermoeidheid
- Gewichtstoename / buikvet
- Brain fog (concentratieproblemen)
- Slechte slaap
- Opvliegers / nachtzweeten
- Vaginale droogte
- Huidproblemen (acne, droogheid, eczeem)
- Hoofdpijn / migraine
- Spijsverteringsproblemen
- Stemningswisselingen / kort lontje
- Andere klachten:

Cyclus / Menopauze

Heb je nog menstruaties? (ja regelmatig, ja onregelmatig, nee)

Indien gestopt: sinds wanneer ben je gestopt met menstrueren?

Medicatie & supplementen

Gebruik je op dit moment: de pil, bio-identieke hormonen, medicatie op voorschrift, supplementen (merk noteren), of geen van bovenstaande?

Jouw doel & motivatie

Wat zou jij willen voelen of merken na het toepassen van de adviezen uit deze Quicksan?

Wat is jouw belangrijkste motivatie om dit traject te volgen?

Op een schaal van 1 tot 10: hoe gemotiveerd voel je je om veranderingen door te voeren?

Ben je bereid bepaalde gewoonten tijdelijk of volledig te laten om jouw doel te bereiken? (ja/nee, licht toe)