

# KOSTANALYS

Namn:.....

Telnr:.....

Ålder:.....

Adress:.....

Längd:.....

Vikt:.....

Postnr, ort:.....

Önskar viktkontroll:

Upp

Ner

Ringa in följande alternativ eller skriv eget förslag:

Typ av arbete: Stillastående, gående, grovarbete:.....

Motion: Inget, regelbundna promenader, träning ngn. gång per v., hård fysisk träning/tävlingssidrott flera ggr/v.

Här skriver du ner **allt du äter och dricker** under en ”normal” dag. Kom ihåg allt ifrån smör och pålägg på brödet till bullen vid kaffet. Var så exakt du kan, vad gäller mängden och t.ex. fetthalt på mjölk- och ostprodukter. Mycket viktigt för att inte få felvärden!

Frukost

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lunch

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Middag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mellanmål

---

---

---

---

---

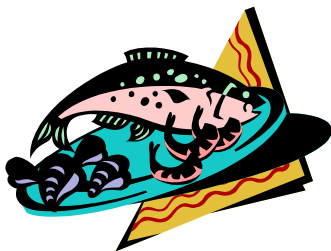
---

---

---

---

---



Sänd till: Cadejo Marketing HB  
Carina Nilebrink-Styffe  
Diabasvägen 2  
437 32 Lindome

E-mail: [carina@cadejo.se](mailto:carina@cadejo.se)  
Mobil: 0708 - 62 78 08  
Klinik Kusinvitamin  
[www.kusinvitamin.eu](http://www.kusinvitamin.eu)