

Encuesta: Nutrición, salud y control de peso

Evaluación de Condición General



En su opinión, ¿Cuáles son las razones por las que se aumenta peso?

- Comer en exceso Falta de ejercicio Malos hábitos alimenticios
 Embarazo Otro _____

¿Qué ha hecho anteriormente para perder peso?

- Dietas Dejar de comer Ejercicio Otro (por favor especifique) _____

En su opinión, ¿Por qué las dietas no funcionan?

- Se pasa hambre Se recupera después el peso perdido Causan debilidad, fatiga, mareo.
 Son costosas Falta de voluntad de quien las hace
 Otro (por favor especifique) _____

¿Cuál de estas razones le motivaría a perder peso?

- Problemas de salud Para usar traje de baño en las vacaciones Estoy cansado de ser gord@
 Recomendación del medico Tener un matrimonio u otro evento importante Deseo tener una buena figura
 Otros (por favor especifique) _____

Hábitos de alimentación

Productos	1/mes	1/semana	3/semana	Todos los días	Productos	1/mes	1/semana	3/semana	Todos los días
Hamburguesas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pollo, pavo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papas Fritas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pescados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hot dog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pastas, tallarines, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ensaladas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasteles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dulces, chocolates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aceite de Oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carnes rojas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yogurts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Productos de soya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Edad:

% de grasa

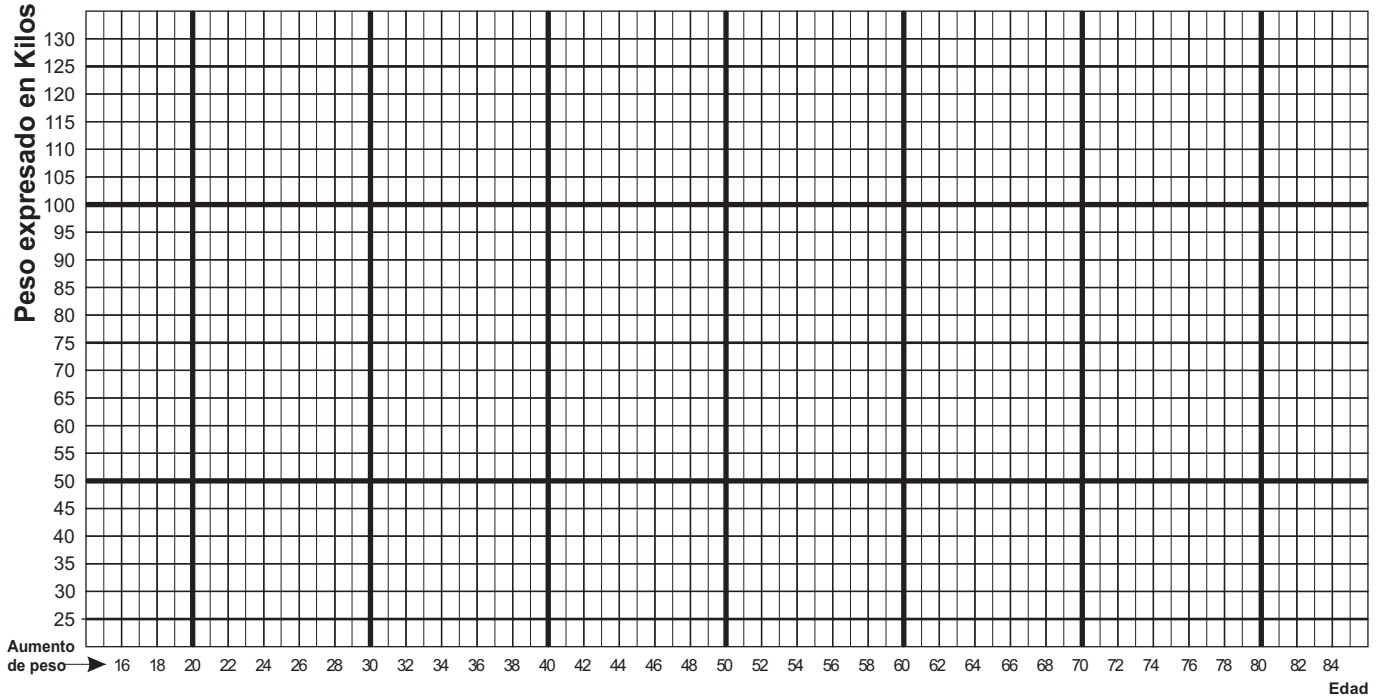
Peso:

Estatura:

I.M.C.:



“Historia de aumento de peso”



IMC	Porcentaje de grasa		Clasificación	Relación entre Porcentaje de Grasa y el Índice de Masa corporal (IMC) y predisposición a enfermedades(*)
	MUJER	HOMBRE		
Menor a 18,5	Menor a 15	Menor a 10	Delgado	Trastornos digestivos, Debilidad, Fatiga crónica, Estrés, Ansiedad y Disfunción hormonal.
18,5 a 24,9	15	10	Estado Optimo	Atlético, Excelente estado físico.
	15 a 20	10 a 15	Normal	Buen nivel de energía, Vitalidad, Resistencia a enfermedades y buena condición física.
25 a 29,9	20 a 25	15 a 20	Sobrepeso	Fatiga, Enfermedades digestivas, problemas circulatorios y Varices.
	25 a 30	20 a 25	Sobrepeso Mayor	
30 a 34,9	30 a 35	25 a 30	Obesidad 1	Diabetes, Hipertensión, Enfermedades Cardiovasculares, Embolias, Problemas articulares, Rodilla y columna.
35 a 39,9	35 a 40	30 a 35	Obesidad 2	Diabetes, Cáncer, Angina de pecho, Infartos, Tromboflebitis, Ateroesclerosis y Embolias.
Mayor 40	Mayor a 40	Mayor a 35	Obesidad Mórbida	Riesgo MAXIMO de todas las complicaciones de la obesidad. Falta de aire, Apnea, Somnolencia, Trombosis pulmonar, Ulceras Varicosas, Cáncer de Próstata, Colon, Uterino y Mamario, Reflujo Esofágico, Discriminación Social, Laboral y Sexual, susceptible a accidentes

(*) Esta evaluación no constituye diagnóstico de enfermedades ni reemplaza la visita a su médico.

“Tablas de estatura y peso ideal”

Pesos según estatura y contextura - Mujeres

Estatura	Pequeña	Media	Grande
1,47	42 - 45	44 - 49	47 - 54
1,50	43 - 46	45 - 50	48 - 56
1,52	44 - 47	46 - 51	50 - 58
1,55	45 - 49	47 - 53	51 - 59
1,57	46 - 50	49 - 54	52 - 60
1,60	48 - 51	50 - 56	54 - 61
1,62	49 - 53	51 - 57	55 - 63
1,65	51 - 54	53 - 59	57 - 65
1,68	52 - 56	55 - 61	58 - 66
1,70	54 - 58	56 - 63	60 - 68
1,73	56 - 60	58 - 65	62 - 70
1,75	57 - 61	60 - 67	64 - 72
1,78	59 - 64	62 - 69	66 - 74
1,80	61 - 66	64 - 71	67 - 76
1,83	63 - 67	66 - 72	70 - 79

Pesos según estatura y contextura - Hombres

Estatura	Pequeña	Media	Grande
1,57	51 - 55	54 - 59	57 - 64
1,60	52 - 56	55 - 60	59 - 66
1,62	54 - 57	56 - 62	60 - 67
1,65	55 - 59	58 - 63	61 - 69
1,68	56 - 60	59 - 65	63 - 71
1,70	58 - 62	61 - 67	65 - 73
1,73	60 - 64	63 - 69	67 - 75
1,75	62 - 66	65 - 71	69 - 77
1,78	64 - 68	66 - 73	71 - 79
1,80	66 - 70	68 - 75	72 - 81
1,83	67 - 72	70 - 77	75 - 84
1,85	69 - 74	72 - 80	76 - 86
1,88	71 - 76	74 - 82	79 - 88
1,90	73 - 78	76 - 84	88 - 91
1,93	75 - 80	78 - 86	83 - 93

Edad:

% de grasa

Peso:

Estatura:

I.M.C.:

Su Distribuidor Independiente de Herbalife

Lista de referidos para participar en nuestra encuesta			
	Nombre	Teléfono	Comentarios/Relación/Parentesco, etc
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Gracias por participar en la encuesta de Marketing sobre nuestros productos.

¿Le gustaría perder peso y aprender como controlarlo? **Sí** **No**

¿Quiere mejorar la calidad de su nutrición y de su familia? **Sí** **No**

Le gustaría recibir información acerca de:

- Productos de nutrición externa (*cuidado personal*)
- Productos de nutrición para mejorar la salud y el bienestar general
- Productos de control y pérdida de peso

¿Cómo preferiría recibir esta información?

- Teléfono regular
- E-mail
- Asistiendo a charla nutricional con degustación de productos