

## LA MIA STORIA

Ciao! Sono molto contenta di intraprendere questo viaggio insieme!

Prima di iniziare, ti invito a leggere e compilare questo modulo ripercorrendo gli eventi principali relativi alla tua salute. Mi aiuterà a scoprire nel migliore dei modi quali sono i tuoi obiettivi di salute e benessere, e soprattutto i tuoi bisogni.

Quanto più condividerai, dalla salute mentale ed emotiva fino alla storia clinica della tua famiglia, tanto più io riuscirò a costruire un percorso adatto alle tue esigenze. Non vedo l'ora di conoscerti meglio e di elaborare un piano che ti porti al successo. Cominciamo!

*Valentina*

## INFORMAZIONI PERSONALI

Nome completo:

Data di nascita:

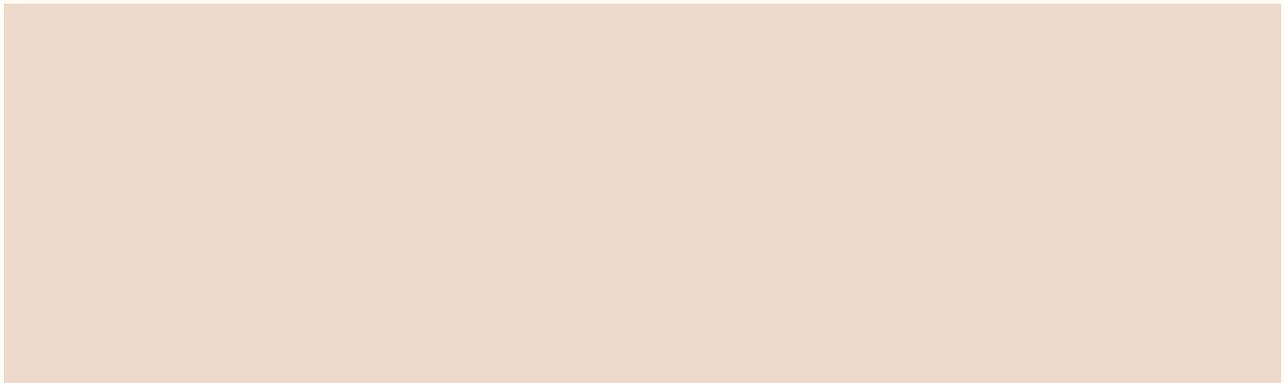
Occupazione:

Email:

Telefono (opzionale):

## OBIETTIVI DI SALUTE E BENESSERE

Quali sono i tuoi obiettivi di salute e benessere? Perché sono importanti per te?



## INFORMAZIONI VARIE

C'è qualcosa che vuoi condividere sulla tua salute? (diagnosi, condizioni particolari, disturbi...)



## INFORMAZIONI SULLA SALUTE FISICA

Peso attuale:

Altezza

## SONNO

Ore di sonno per notte (media):

Come descriveresti la qualità del tuo sonno?

1            2            3            4            5

Bassa

Alta

## STILE DI VITA

Hai voglia di condividere delle informazioni riguardanti la tua alimentazione?

Quale ruolo giocano il movimento, lo sport o l'attività fisica nella tua vita?

C'è altro che vuoi condividere?

Cosa mangi e bevi di solito in una giornata tipica? (Colazione, Pranzo, Cena, Spuntini)

### COLAZIONE



### PRANZO



### CENA



### SPUNTINI



C'è qualcosa che vorresti cambiare nella tua alimentazione?

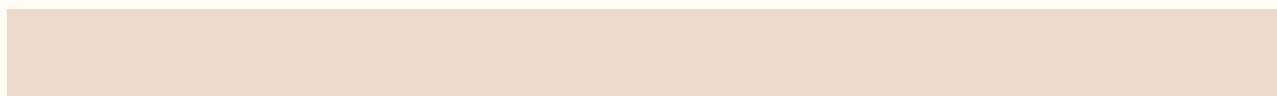


### RELAZIONI

Quali sono le relazioni importanti nella tua vita?



C'è qualcosa che vuoi condividere sulla tua vita sociale?



### *Disclaimer*

I dati forniti in questo modulo, inclusi nome, cognome, numero di telefono, storia di salute e abitudini alimentari, saranno trattati nel rispetto della normativa vigente in materia di protezione dei dati personali (Regolamento UE 2016/679 - GDPR). Le informazioni raccolte saranno utilizzate esclusivamente per finalità legate al percorso di consulenza e benessere. I tuoi dati saranno conservati in modo sicuro e non saranno condivisi con terze parti senza il tuo esplicito consenso, salvo obblighi di legge. In qualsiasi momento, avrai il diritto di accedere, rettificare, cancellare o limitare il trattamento dei tuoi dati, nonché di revocare il consenso prestato, contattando direttamente Valentina