

Dit gedeelte is bestemd voor uw JUMP-consulent  
begeleider: Irma van der Wel – van Dijk  
datum analyse: \_\_\_\_\_

## **JUMP analyse intake formulier**

### **Persoonsgegevens**

Voornaam \_\_\_\_\_  
Achternaam \_\_\_\_\_  
Geboorte Datum \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
Geslacht  man  vrouw  
Lengte (in meter) \_\_\_\_\_  
Adres \_\_\_\_\_  
Postcode en woonplaats \_\_\_\_\_  
Telefoonnummer \_\_\_\_\_  
E-mail adres \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_  
Burgerservicenummer \_\_\_\_\_

Doelstelling  afslanken  gezond & fit  gezond ouder worden  meer spiermassa  
Andere Doelstelling nl. \_\_\_\_\_  
Waarom wilt u dit bereiken? Wat denkt of hoopt u dat uw doel voor u gaat opleveren?

---

### **Overige Gegevens**

Gewicht (in kilogram) \_\_\_\_\_  
Vetpercentage \_\_\_\_\_  
Middelomtrek \_\_\_\_\_

### **Activiteit**

- Ik ben
- relatief inactief (weinig of geen beweging/sport)
  - licht actief (1-3 x per week beweging/sport)
  - actief (3-5 x per week beweging/sport)
  - goed actief (6-7 x per week beweging/sport)
  - zwaar actief (zware fysieke arbeid overdag en/of 2x per dag sporten)

**Zoz**

## Vragenlijst

Onderstaand vind je verschillende vragen die belangrijk zijn om een goed advies te kunnen geven. Indien je iets niet weet, bijvoorbeeld of je een allergie ergens voor hebt, kun je 'nee' omcirkelen.

**Ja / Nee** Bent u op dit moment nuchter (niets gegeten)?

**Ja / Nee** Gebruikt u cholesterol verlagende middelen ('statines' zoals Simvastatine of Zocor, Atorvastatine of Lipitor, Pravastatine of Pravastine, Rosuvastatine of Crestor) ?

**Ja / Nee** Gebruikt u schildklier medicatie (waaronder Hypothyreoïdie of Hyperthyreoïdie)?

**Ja / Nee** Gebruikt u anti-depressiva (SSRI's) of andere medicijnen met MAO remmers?

**Ja / Nee** Rookt u?

**Ja / Nee** Heeft u wel eens last van uw gewrichten (pijn,ontsteking)

**Ja / Nee** Drinkt u meer dan 3 kopjes koffie (3x 150 ml) per dag?

**Ja / Nee** Heeft u problemen met inslapen en/of doorslapen?

**Ja / Nee** Gebruikt u overige stimulanten (zoals cafeïne of taurine in thee, chocolade, drop, zoethout, cola en red bull)

**Ja / Nee** Heeft u wel eens last van uw darmen (zoals krampen, winderigheid, opgeblazen gevoel, dunne ontlasting/obstipatie etc.)

**Ja / Nee** Heeft u een lactose intolerantie?

**Ja / Nee** Heeft u een koemelk allergie?

**Ja / Nee** Traint u met gewichten gemiddeld langer dan 45 minuten?

## Disclaimer

De persoonlijke adviezen op het gebied van beweging, levensstijl, voeding en voedingssupplementen, die voortkomen uit de JUMP analyse, zijn specifiek ontwikkeld voor gezonde mensen en nimmer bedoeld als diagnose, behandeling, genezing of ter voorkoming van ziekten. De analyse bekijkt slechts op bepaalde indicatoren of de gezondheid optimaal of suboptimaal is en adviseert hoe dit verbeterd kan worden naar onze eigen inzichten. Een optimale gezondheid op een specifieke indicatie betekent nimmer dat uw algehele gezondheid optimaal is. Het is ook nimmer een verklaring dat u niet ziek bent. Om zeker te zijn over de status van uw algehele gezondheid, dient u contact op te nemen met uw medische zorgverstreker (huisarts of medisch specialist). Wanneer u overweegt voedingssupplementen in te nemen of indien u er aan denkt uw voedingspatroon, levensstijl en/of bewegingsprogramma te wijzigen naar aanleiding van dit advies, raadpleeg dan vooraf uw medische zorgverstreker (huisarts of medisch specialist), met name als u reeds een medische behandeling volgt.

### Gebruik Voedingssupplementen

In navolging van de richtlijnen van de Europese commissie moet vermeld worden dat voedingssupplementen geen vervanging zijn voor een volwaardige voeding en dat zonder supplementen een evenwichtige voeding kan worden bereikt. Uiteraard mogen er geen medische claims aan de supplementen en/of de adviezen worden toegekend. Dit onderschrijvende wijzen echter diverse onderzoeken uit dat het overgrote deel van de bevolking geen evenwichtige voeding binnenkrijgt door geografie, slechte productiemethoden, milieu, fast-food, tijdgebrek, economische omstandigheden en gebrek aan kennis. Dit geldt voor zowel macronutriënten (waaronder vetten, eiwitten en koolhydraten) als micronutriënten (waaronder vitaminen en mineralen). Grootschalige onderzoeken tonen aan dat de voedingstoestand van de bevolking de algemene gezondheid in ernstige mate nadelig beïnvloedt.

### Handtekening klant voor akkoord:

---