

ENQUESTES PACIENTS

PACIENT	SEXE	PREGUNTA 1. (Alimentació equilibrada abans? Per què?)	PREGUNTA 2. (ha canviat alimentació després?)	PREGUNTA3. (Descripció canvi alimentació)	PREGUNTA 4. (mesures dia a dia)	PREGUNTA 5. (Racions carns vermelles o embotits setmana)	PREGUNTA 6. (Racions verdures hortalisses)	PREGUNTA 7. (begudes carbonatades o ensucrades)	PREGUNTA 8. (menja quant te gana)	PREGUNTA 9. (esmorzar)
1	F	si	no	igual	cap	1-2 cops	2 o més	0	fruita	pa,embutit,man tega,llet,café
2	F	no, no li donaba importancia	si	totes las anteriores. No sucre refinat, No carn vermella, Aumentat verdures, fruites y productos anticàncer	Relativitzar els problemes No beure llet de vaca No embotits	1-2 cops	2 o més	0	fruita	Altres
3	F	si,menjava de tot	no	res	no fuma	1-2 cops	2 o més	Menys d'1 al dia	a) c)	a)
4	F	si, menjava de tot	si	a) c)	res	1-2 cops	2 o més	Menys d'1 al dia	a) c)	Altres
5	F	no	si	c)	res	1-2 cops	menys de 2	1 o més	c)	c)
6	F	si	no	res	medicació	1-2 cops	2 o més	0	fruita	a)
7	F	si, però m'agraden molts els dolços i en menjava massa	si	Totes les anteriors	No fumar, meditació, escotar el cos, estar d'acord amb les coses que faig, prendre's el temps en les decisions.	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a) c)	a)
8	M	si	no	res	cap	1-2 cops	2 o més	Mai en prenc	a)	Altres
9	M	si	si	a) b)	cap	1-2 cops	2 o més	Mai en prenc	a)	b)
10	M	si, crec que era equilibrada, però ara és diferent he eliminat la carn	si	a) b)	escriure i meditació	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a)	a)
11	F	No, perquè menjava productes industrials i no tanta verdura.	si	d)	Exercici i aquajim	3-4 cops	2 o més	Menys d'1 al dia	a) c)	a)
12	F	no	si	d)	yoga, exercici, ball, reiki	1-2 cops	2 o més	Mai en prenc	a)	a)

13	F	no, per desconeixement	si	d)	exercici, relaxar-te, adoptar un altre actitud davant les coses	1-2 cops	menys de 2	Menys d'1 al dia	a)	a)
14	M	si	si	d)	yoga, exercici físic, ball de saló, reiki	1-2 cops	2 o més	Mai en prenc	a)	a)
15	M	si equilibrada, però menjava productes industrials de bolleria i menys verdures	si	d)	Exercici i aquajim	3-4 cops a la setmana	2 o més	Menys d'1 al dia	a) c)	a)
16	F	Si, crec que era equilibrada, però ara he eliminat sucres	si	a) b)	escriure, meditació, yoga	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a)	Altres
17	F	Si, perquè menjava de tot	no	res	no fumar	3-4 cops a la setmana	2 o més	1	b)	b)
18	F	si, però a vegades menjo aliments no tant saludables	no	res	cap	1-2 cops	2 o més	Mai en prenc	a)	Altres
19	M	No, prenia masses dolços	si	d)	No fumar, meditació, escoltar el cos, prendre's el temps en les decisions.	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a) c)	Altres
20	M	Si però de tant en tant abusava de productes greixosos	no	res	cap	3-4 cops	Menys de 2	1 o més	b)	c)
21	F	Si però ara he eliminat productes que abans menjava, com la carn, el sucre	si	d)	No beure, meditació, exercici físic	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a)	a)
22	M	No sabia que era tant important	si	d)	valorar més les petites coses, prendre's el temps en calma	1-2 cops	2 o més	Mai en prenc	a)c)	a)

23	M	No perquè no estava molt informat sobre nutrició	si	c)	reiki, yoga, meditació	1-2 cops	2 o més	Menys d'1 al dia	c)	a)
24	F	No li donava molta importància	si	d)	meditació, viure el dia	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a)	a)
25	F	No molt, no sabia que era tant dolent la carn i els greixos	si	c)	exercici, trekking	1-2 cops	2 o més	Menys d'1 al dia	c)	b)
26	F	No perquè li donava importància a altres coses	no	res	meditació, reiki, valorar més les coses	3-4 cops	Menys de 2	1 o més	c)	b)
27	F	No perquè no en sabia molt sobre nutrició.	si	c)	no beure alcohol, no fumar, fer exercici	1-2 cops	2 o més	Menys d'1 al dia	c)	a)
28	M	No prenia molt de dolç	si	a)	yoga, valorar més les coses	1-2 cops	2 o més	Mai en prenc	a)	a)
29	F	Si però ara és molt diferent, més saludable	si	d)	meditació, exercici físic	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a)	a)
30	F	No, no tenia prou coneixements de les bones coses.	si	d)	no fumar, viure al dia a dia	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a)c)	a)
31	M	No, no li donaba importància a l'alimentació	si	c)	meditació, natació	1-2 cops	2 o més	Menys d'1 al dia	c)	a)
32	F	No prenia massa carn	si	d)	correr maratons, yoga	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a)	Altres
33	M	No sabia que era tant important no menjar carn ni sucres	si	a)b)	meditació, no beure alcohol	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a)	Altres
34	F	No perquè no li donaba importància	no	res	cap	3-4 cops	Menys de 2	1 o més	b)c)	a)

35	F	No menjava molt poca fruita i verdura	si	c)	exercici físic, ser feliç	3-4 cops	Menys de 2	Menys d'1 al dia	c)	c)
36	F	No li donava importància a l'alimentació	si	d)	meditació, no fumar, no beure	1-2 cops	2 o més	Menys d'1 al dia	a)c)	a)
37	F	No creia que era més important altres coses	no	res	res	3-4 cops	Menys de 2	Mai en prenc	b)	b)
38	M	No per no saber tant sobre alimentació	si	c)	caminar, yoga	1-2 cops	2 o més	Menys d'1 al dia	a)c)	a)
39	F	No li donava molta importància	si	c)	exercici físic, no donar importància a coses que abans m'afectaven	3-4 cops	Menys de 2	Mai en prenc	c)	b)
40	F	No perquè no coneixia lo important que és l'alimentació.	si	d)	no fumar	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a)	Altres
41	F	No li donava importància del consum de verdures i fruita.	si	c)	viure, meditació	Mai en menjo	2 o més	Mai en prenc	a)	Altres