

1. Datos Personales

- 1.01 Nombre y Apellido
- 1.02 Número de Teléfono fijo
- 1.03 Número de Teléfono celular
- 1.04 Correo Electrónico
- 1.05 Fecha de nacimiento (día-mes-año)
- 1.06 Edad
- 1.07 Sexo
- 1.08 Nacionalidad
- 1.09 Estado Civil
- 1.10 Cantidad de hijos / hijas menores de edad
- 1.11 Cantidad de hijos / hijas mayores
- 1.12 Que estilo de vida simple, normal, lujoso etc.
- 1.13 Tiene empleada / cocinera / niñera
- 1.10 Domicilio

2. Información y Examen Clínico y Complementarios

- 2.01 Altura en centímetros
- 2.02 Peso actual en kilogramos
- 2.03 Peso que quiere tener
- 2.04 Presión arterial (mmHg)
- 2.05 Pulso (pul/min)
- 2.06 Tipo de sangre
- 2.07 Nivel de azúcar en la sangre (mg/dl)

3. Antecedentes Clínicos

- 3.01 Enfermedades anteriores
- 3.02 Enfermedades actuales
- 3.03 Tratamientos médicos anteriores
- 3.04 Medicamentos está tomando actualmente
- 3.05 Antecedentes familiares de enfermedades
- 3.06 Historial de accidentes
- 3.07 Vacunas recibidos durante la niñez
- 3.08 Vacunas recibidos durante la edad adulta
- 3.09 Pasadas visitas a médicos y porqué
- 3.10 Últimas visitas a médicos y porqué
- 3.11 ¿Qué clase de médicos ha visitado?
- 3.12 ¿Ha recibido tratamientos de Acupuntura?
- 3.13 ¿Ha recibido tratamientos de Homeopatía?
- 3.14 ¿Ha recibido Enemas, y qué tipo?
- 3.15 ¿Ha hecho ayunas y qué tipo?
- 3.16 ¿Ha hecho ayunas de agua por cuantos días?
- 3.17 ¿Ha hecho ayunas intermitentes (12, o 16, o 18 horas sin comida) ?
- 3.18 ¿Qué clase de rellenos dentales tiene?
- 3.19 ¿Tiene buena dentadura?

4. Calidad de Sueño

- 4.01 ¿Cuántas veces se despierta por mientras duerme?
- 4.02 ¿Duerme desnudo, con ropa, qué ropa?
- 4.03 ¿Cuántas horas duerme normalmente?
- 4.04 ¿De qué hora hasta qué hora duerme normalmente?
- 4.05 ¿En qué posición prefiere dormir?
- 4.06 ¿Qué clase de colchón usa?
- 4.07 ¿Qué es su hora de despertar?
- 4.08 ¿Usa despertador?
- 4.09 ¿Duerme “grounded” (conectado a la tierra) ?
- 4.10 ¿Apaga el modem de Wifi en la noche?
- 4.11 ¿Tiene el cuarto completamente oscuro?
- 4.12 ¿Cuánto tiempo y a qué hora reza / medita?

5. Estilo de Vida y Hábitos

- 5.01 ¿Se baña con agua fría / caliente?
- 5.02 ¿Cuántas veces por día se baña o lava el pelo?
- 5.03 ¿Cuántas veces se seca el pelo en el sol?
- 5.04 ¿Se pone perfumes?
- 5.05 ¿Usa desodorante, que clase?
- 5.06 ¿Usa maquillaje?
- 5.07 ¿Usa lápiz de labios?
- 5.08 ¿Se tiñe el pelo?
- 5.09 ¿Usa gel?

- 5.10 ¿Se pinta las uñas de manos?
- 5.11 ¿Se pinta las uñas de los pies?
- 5.12 ¿Se pone cremas / cuáles?
- 5.13 ¿Qué clase de ropa prefiere?
- 5.14 ¿Qué clase de zapatos se prefiere?
- 5.15 ¿Usa sostén?
- 5.16 ¿Qué clase de pasta de dientes usa?
- 5.17 ¿Fuera del trabajo cuantos minutos en el teléfono celular?
- 5.18 ¿Fuera del trabajo cuantos minutos en un teléfono inalámbrico?
- 5.19 ¿Fuera del trabajo usa audífonos con el celular?
- 5.20 ¿Cuantas horas de televisión o juegos con el celular?
- 5.21 ¿Cuantas horas de leer un libre (no el periódico)?
- 5.22 ¿Cuantas horas de manualidades?
- 5.23 ¿Cuantas horas en la naturaleza?
- 5.24 Cuantas horas descansando sin hacer nada durante el día?
- 5.25 ¿Cuantos metros camine en un día en la casa o trabajo?
- 5.26 ¿Cuantas horas caminando en la naturaleza?
- 5.27 ¿Cuantas horas otras actividades?
- 5.28 ¿Cuantas horas en el sol con ropa?
- 5.29 ¿Cuantas horas en el sol sin ropa?
- 5.30 ¿Cuantas horas caminando descalzo en concreto o tierra /zacate?
- 5.31 ¿Cuantos minutos haces cosas divertidos cada día y qué?
- 5.32 ¿Qué estilo de vida vive usted, simple / lujoso?
- 5.33 ¿Cuanto tiempo pasa con amigos?
- 5.34 ¿Cuanto tiempo pasa solitario?
- 5.35 ¿Cuanto tiempo pasa en Clubes / Asociaciones?
- 5.36 ¿Tiene adicciones (cigarros / alcohol /medicamentos etc.)?
- 5.37 ¿Tiene pasatiempos?

6. Comida

- 6.01 ¿Qué desayuna normalmente?
- 6.02 ¿A qué hora desayuna?
- 6.03 ¿Qué tome con el desayuno?
- 6.04 ¿Cuánto tiempo desayuna?
- 6.05 ¿Que come entre comidas en la mañana?
- 6.06 ¿Que tome entre comidas en la mañana?
- 6.07 ¿Qué almuerza normalmente?
- 6.08 ¿A qué hora almuerza?
- 6.09 ¿Que tome con el almuerzo?.....
- 6.10 ¿Qué postres come con el almuerzo?
- 6.11 ¿Que come entre comidas en la tarde?
- 6.12 ¿A qué hora cena?
- 6.13 ¿Qué cena normalmente?
- 6.14 ¿Que tome con la cena?
- 6.15 ¿Qué postres come con la cena?
- 6.16 ¿Que “snacks” come después de la cena?
- 6.17 ¿Qué bebidas tome después de la cena?
- 6.18 ¿Cuántas veces va a un restaurante por semana?
- 6.19 ¿Cuántas veces va a un bar, baile, fiesta, reunión, cine, etc.?
- 6.20 ¿Qué come y toma en estas ocasiones?
- 6.21 ¿Qué grasa / aceite usa para la comida caliente / frituras?
- 6.22 ¿Qué clase de aceite usa para las ensaladas?
- 6.23 ¿Qué usa para endulzar la comida y las bebidas?
- 6.24 ¿Qué clase de pan come?

- 6.25 ¿Qué clase de arroz come?
- 6.26 ¿Cuáles productos lácteos come?
- 6.27 ¿Qué clase de papas come?
- 6.28 ¿Cuáles frutas come?
- 6.29 ¿Cuáles verduras / raíces come?
- 6.30 ¿Qué clase de legumbres prebióticos (frijoles, maní, lentejas) come?
- 6.31 ¿Otros prebióticos, bananos, ajo, manzanas, cebolla, alcachofas, puerro, zanahoria, etc.?
- 6.32 ¿Qué clase de probióticos Sauerkraut, Cambucha, pepinillos en vinagre, Kéfir etc.?
- 6.33 ¿Qué clase de sal usa?
- 6.34 ¿Qué clase de suplementos (Cloruro de magnesio, Quelpo, Iodo) ?
- 6.35 ¿Qué clase de agua toma?
- 6.36 ¿Qué clase condimentos usa (MSG, Maggie, Curry, Pimienta etc.) ?
- 6.37 ¿Hierbas / Raíces (Cúrcuma / Jengibre / Ajo / Perejil) ?
- 6.38 ¿Qué alimentos procesados y/o empaquetados en latas o plástico come?
- 6.39 ¿Donde compra sus frutas y verduras?
- 6.40 ¿Qué porcentaje de las frutas / verduras y otros productos son orgánicos?

7. Trabajo y Actividad Física

- 7.01 ¿Qué es su trabajo?
- 7.02 ¿Como se transporte al trabajo y cuánto dura?
- 7.03 ¿Qué horario tiene en el trabajo?
- 7.04 ¿Cuánto stress en el transporte o en el trabajo?
- 7.05 ¿Cuánto tiempo pasa sentado en el trabajo?
- 7.06 ¿Cuánto tiempo pasa frente a la computadora?
- 7.07 ¿En el trabajo cuantos minutos camina?
- 7.08 ¿En el trabajo cuantos minutos en el teléfono celular?

- 7.09 ¿En el trabajo cuantos minutos en un teléfono inalámbrico?
- 7.10 ¿En el trabajo está usando audífonos con el celular?
- 7.11 ¿Como se transporte devuelto a la casa y cuánto dura?
- 7.12 ¿Cuántas horas hace ejercicios?

8. Hogar

- 8.01 ¿Cuántas Bombillos de ahorro?
- 8.02 ¿Cuántos bombillos de LED?
- 8.03 ¿Usa una microonda?
- 8.04 ¿Cuántos Celulares?
- 8.05 ¿Cuántos Teléfonos inalámbricos?
- 8.06 ¿Cuántos Laptops / Tablet?
- 8.07 ¿Cuántas Computadoras?
- 8.08 ¿Cuántas sartenes de aluminio?
- 8.09 ¿Cuántas sartenes de Teflón?
- 8.10 ¿Usa papel de aluminio?
- 8.11 ¿Cuántos televisores tiene?
- 8.12 ¿Cuántos módems con Wifi?
- 8.13 ¿Dónde en la casa se encuentra el modem?
- 8.14 ¿Cuántas fumigaciones por año?
- 8.15 ¿Que jabones y detergentes usa?
- 8.16 ¿Usa suavizantes?
- 8.17 ¿Pone la ropa al sol para secar?
- 8.18 ¿Hay carretera cerca donde se seca?
- 8.19 ¿Vive cerca de una carretera con mucho tráfico?
- 8.20 ¿Vive cerca de una torre de antenas, ¿qué cerca?
- 8.21 ¿Vive cerca de una fábrica con hulla u olores?