ANKIETA

Proszę uzupełnij ją jak najbardziej szczegółowo możesz.

Im więcej szczegółów będzie tym bardziej będziemy mogli Ci pomóc.

Pod ankietą lub w osobnych plikach załącz swoje zdjęcia (najlepiej przód, tył oraz bok sylwetki), dodatkowe badania albo ważne dla Ciebie rzeczy, które mogą mieć znaczenie w ułożeniu planów dla Ciebie.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** |  | **Lp.** | **Nazwa** | Odpowiedź |
| 1. **1.**
 | **Dane****podstawowe** | **1** | **Imię**  |  |
| **2** | **Nazwisko** |  |
| **3** | **E-mail** |   |
| **5** | **Kraj** |  |
| **6** | **Wiek** |  |
| **7** | **Nr telefonu** |  |
| **8** | **Waga** |  |
| **9** | **Wzrost** |  |
|  | **Jaki masz tryb życia?**(siedzący, stojący, dużo chodzenia)Możesz opisać swoją pracę. |  |
|  | **Jak oceniasz swój poziom stresu w ciągu dnia?** (w pracy, ale i po pracy) |  |
|  | **Jaka jest Twoja aktywność poza pracą?** (jeśli kontrolujesz liczbę kroków – podaj średnią ilość;Czy dużo chodzisz, jeździsz rowerem? Czy raczej odpoczywasz siedząc?) |  |
|  | **Aktywność fizyczna:**- opisz swoje treningi w przeciągu ostatnich 6 miesięcy (załącz ew. plan treningowy)- opisz swój całkowity staż treningowy- czy wykonujesz ćwiczenia typu martwy ciąg, pełny przysiad, wyciskanie żołnierskie (jeśli masz możliwość wyślij nagrania) |  |
| 5. | Czy występują u Ciebie jakieś przeciwskazania zdrowotne, problemy z aparatem ruchu?(bóle, kontuzje, wady postawy) |  |
| 1. **6.**
 | Czy chorujesz na coś przewlekle?(np. cukrzyca, insulinooporność, Hashimoto, IBS, nadciśnienie, niedoczynność tarczycy itp) |  |
| 1. **7.**
 | Czy zażywasz jakieś leki i/lub suplementy, witaminy, jeśli tak to jakie? |  |
|  | Czy regularnie miesiączkujesz? |  |
|  | Czy jesteś po porodzie? Czy miałaś cięcie cesarskie (i czy masz rozejście mięśnia prostego)? |  |
|  | Czy karmisz piersią? |  |
| 1. **8.**
 | Czy miałeś próby odchudzania i/lub budowania masy? Byłeś na jakiejś diecie?Napisz co już robiłeś w tym kierunku? |  |
|  | Czy masz czas na gotowanie? Czy szukasz szybkich rozwiązań? |  |
| 1. **10.**
 | Spożywane posiłki w ciągu dnia, oraz orientacyjna godzina?(opisz szczegółowo, podaj produkty, które jadasz najczęściej) | **1.****2.****3.****4.****5.****6.****7.** |
| 1. **11.**
 | Czy masz preferencje co do ilości posiłków w diecie? |  |
| 1. **12.**
 | Czy masz jakieś nietolerancje pokarmowe (poświadczone badaniami, np. nietolerancja laktozy)? |  |
| 1. **13.**
 | Jakich produktów nie lubisz i nie chcesz ich w diecie? |  |
| 1. **14.**
 | **Czy lubisz słodkie i masz z tym problem?** |  |
| 1. **15.**
 | **Ile dziennie wypijasz płynów?** (opisz co pijesz i w jakiej ilości, czy słodzisz – jeśli tak, to czym i ile?) |  |
| 1. **16.**
 | Czy masz problemy z trawieniem? Np. Częste gazy, wzdęcia? |  |
| 1. **17.**
 | Czy chcesz dodatkową suplementację, dla lepszego efektu? **Podstawową –** uzupełnienie diety w mikro- i makroelementy Lub/ oraz **Zaawansowaną –** suplementy poprawiające wyniki sportowe |  |
| 1. **18.**
 | Czy masz problemy z energią w ciągu dnia? (problemy z koncentracją, z zasypianiem, budzeniem się) |  |
| 1. **19.**
 | Czy ograniczają Cię finanse, jeżeli chodzi o dietę czy suplementację?(podaj przykładowy budżet, który jest dla ciebie ok) |  |
| 1. **20.**
 | Jakie masz możliwości trenowania?- w domu (bez sprzętu, lub wypisz jaki sprzęt posiadasz, czy ewentualnie masz możliwość zaopatrzyć się w sprzęt typu gumy/hantelki?)- na siłowni- ile dni w tygodniu możesz trenować? |  |
| 1. **21.**
 | **Co jest Twoim głównym celem? – np. redukcja albo budowa masy**(Wybierz jeden główny cel) |  |
| 1. **22.**
 | Czy masz dodatkowe cele? Co chciałbyś osiągnąć oprócz głównego celu?(Tutaj możesz wpisać kilka, np. poprawa samopoczucia, poprawa wyników badań, praca nad mięśniami brzucha i innymi, itp) |  |
| 1. **23.**
 | Jak wygląda twój sen? O Której chodzisz spać i wstajesz? Czy budzisz się wyspany? Czy łatwo/trudno zasypiasz? |  |
| 1. **24.**
 | Dlaczego chcesz zmienić swoją sylwetkę? (podaj przynajmniej kilka powodów) |  |
| 1. **25.**
 | Na czym najbardziej zależy Ci w tej współpracy, jakie masz oczekiwania? |  |
| 1. **26.**
 | Czy masz jakieś dodatkowe pytania? Napisz w punktach. |  |
| 1. **27.**
 | Kogo obserwujesz?(Kasię, Emiliana albo nas dwoje?) |  |

\* **KONIECZNIE WYŚLIJ AKTUALNE ZDJĘCIA SYLWETKI (PRZODEM, TYŁEM, BOKIEM, MOŻE BYĆ BEZ TWARZY, INTERESUJE MNIE TYLKO TWOJA BUDOWA CIAŁA)**