



ИЗГОТВЯМ
ИНДИВИДУАЛНИ
ХРАНИТЕЛНИ РЕЖИМИ
ВЪПРОСНИК



1. Име:
2. Мобилен телефон:
3. Възраст:
4. Ръст:
5. Тегло:
6. Желана цел:
7. Тренирали ли сте до сега?
8. Ако отговорът е „Да“ - за колко време?
9. Колко пъти седмично имате възможност да тренирате?
10. Страдате ли от някакви контузии или заболявания?
11. Имате ли някакви заболявания?
12. Проблемни зони в тялото:
13. Колко пъти на ден се храните? (Посочете и часовете на хранене)
14. Колко често консумирате сладки неща?
15. Какви храни присъстват най-често в менюто Ви? (Избройте ги)
16. Има ли някакви храни, които въобще не консумирате или не обичате?
17. Алергични ли сте към определени храни и кои са те?
18. Желаете ли да използвате хранителни добавки?
19. Имате ли някакво хронично заболяване – язва, гастрит, друго?
20. Има ли храни, които са Ви забранени по една или друга причина, кои?