



KWESTIONARIUSZ SPORTOWY

Brak skrupulatnego wypełnienia poniższego formularza może skutkować nieodpowiednim dobraniem planu żywieniowego, bądź zaleceń dietetycznych.

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Adres zamieszkania:

Telefon:

Mail:

Aktualna waga:

Wzrost:

Obwód pasa 2 cm poniżej pępka:

Obwód pasa na wysokości pępka:

Obwód ramienia:

Obwód bioder (w najszerszym miejscu pośladka):

Obwód klatki piersiowej:

Obwód uda:

1. Jaką dyscyplinę sportu Pan/Pani uprawia?

.....

2. Czy zajmuje się Pan/Pani sportem zawodowym czy trenuje Pan/Pani rekreacyjnie?

.....

3. Jak często i w jakich godzinach wykonuje Pan/Pani trening?

.....

4. Ile czasu trwają treningi?

.....

5. Jak wygląda Pana/Pani trening? Jak bardzo jest intensywny?

Pamiętaj! Szczegółowe wypełnienie kwestionariusza żywieniowego pozwoli na ułożenie odpowiedniej diety, bądź zaleceń.



.....

.....

.....

6. Jak wygląda suplementacja okołotreningowa oraz nawadnianie?

.....

.....

7. Jak wygląda Pana/Pani regeneracja potreningowa?

.....

.....

8. Czy stosuje Pan/Pani odnowy biologiczne? Jeśli tak, to jakie i jak często?

.....

.....

9. Czy kiedykolwiek stosował Pan/Pani doping? Jeśli tak, to w jakiej formie, jaki, kiedy i jak długo?

.....

.....

10. Czy kiedykolwiek stosował Pan/Pani wspomaganie farmakologiczne (efedrynę, leki astmatyczne itp.)? Jeśli tak, to jakie?

.....

.....

11. Jakie są Pana/Pani aktualne cele sportowe?

.....

.....

12. Jakie są Pana/Pani oczekiwania po współpracy z dietetykiem?

.....

.....

Dziękuję za wypełnienie ankiety.

Pamiętaj! Szczegółowe wypełnienie kwestionariusza żywieniowego pozwoli na ułożenie odpowiedniej diety, bądź zaleceń.