



# Kwestionariusz sportowy

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

## Dane osobowe

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Adres zamieszkania

Imię i nazwisko

Data urodzenia

## Pomiary

Waga

Wzrost

Obwód pasa

2 cm poniżej pępka

Obwód pasa

na wysokości pępka

kg

cm

cm

cm

Obwód ramienia

Obwód bioder

w najszerszym miejscu  
pośladka

Obwód klatki  
piersiowej

Obwód uda

kg

cm

cm

cm

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?**

---

**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?**

---