

# Vstupní dotazník

Celé jméno:

Telefon :

Datum narození:

Výška a váha:

Bydliště:

Forma spolupráce: (online, osobně ve fitness nebo osobně u Tebe doma – pouze Praha):

**1) Tvoje zaměstnání a kolik hodin každý den pracuješ :**

**2) Tvůj aktuální zdravotní stav.** Popiš co nejpřesněji včetně operací, zranění, alergií, apod.

**3) Užíváš medikamenty a hormony?** (označ a popiš)

a) Ne žádné neužívám

b) Ano - jaké?

**4) Jakou postavu mají rodiče?** (označ co vyhovuje)

Matka – štíhlá, normální, nadváha

Otec – štíhlý, normální, nadváha

**5) Jaký máš vztah ke sportu / pohybu?** Popiš co nejpřesněji sportovní minulost i přítomnost:

a) Nesportuji vůbec

b) V mládí ano - teď ne. Od kolika do kolika let a jaké sporty?

c) Ano sportuji od mládí do teď - Od kolika let a jaké sporty?

d) Jiné:

**6) Máš již zkušenosti s trenérem? :**

a) Ano mám - jaké a jak dlouho?

b) Nemám žádné zkušenosti

**7) Jaké máš závislosti? (kouření, alkohol, sladkosti, přejídání, jiné) :**

**8) V kolik hodin chodíš spát a v kolik hodin máš budíček? :**

**9) Ohodnot' kvalitu spánku:**

- a) Kvalitní spánek
- b) Málo kvalitní - budím se
- c) Špatný, nemohu usnout a pořádně se vyspat

**10) Vaříš si?**

- a) Ne nevařím si
- b) Ne nevařím si, ale jsem ochotný/á to změnit
- c) Ano vařím si (jak často?)

**11) Napiš mi jak vypadá Tvůj aktuální jídelníček: (od rána do večera)**

- a) Pracovní den:
- b) Volný den:

**12) Jaké potraviny Ti nechutnají – nejíš je?**

**13) Kolik cca každý den utratíš za jídlo?**

**14) Kolik máš aktuálně za poslední měsíc stresu: (hodnocení jako ve škole od 1 do 5)**

**15) Co nebo kdo Tě stresuje?: Popiš to co nejpřesněji**

**16) Co nejpřesněji popiš svůj cíl konzultace a následné spolupráce se mnou**

**17) Preferuješ konzultaci / trénink ráno nebo večer a ideálně který den a čas?**

**18) Jak dlouho chceš spolupracovat?** (např. 2x za týden po dobu 3 nebo 6 měsíců)

**19) Tvůj maximální rozpočet, který chceš investovat do naší spolupráce měsíčně?**

**20) Co všechno si ochotný / ochotná pro dosažení svých cílů udělat?**

(např. změním jídelníček, začnu pravidelně sportovat, najdu lepší práci, zlepším vztahy, apod.)

**21) Na jaké adrese je pro tebe lepší vstupní konzultaci a trénink realizovat?**

a) NR-GM fitness - Praha 7 Přívozní 937, 170 00 Holešovice

b) Online přes Skype, Zoom, Whatsapp

(nikde jinde to momentálně není možné – děkuji za pochopení a těším se)

Datum vyplnění: .....

Tvůj podpis: .....

Řádně vyplněný dotazník mi zašli na email: [trener@tomaslukas.cz](mailto:trener@tomaslukas.cz) , ozvu se Ti zpět, nejpozději do 14 dnů.  
Odesláním dotazníku souhlasíš, že Tvá data mohu zpracovat a uchovávat po dobu naší spolupráce.