

Vstupní dotazník

PROSÍM O ŘÁDNÉ VYPLNĚNÍ

Jméno a příjmení:

Telefon :

Kontaktní email :

Datum narození:

Výška a váha:

Adresa bydliště:

Zaměstnání:

1) O jakou formu spolupráce máte zájem?

- a) Online
- b) Osobně v fitness
- c) U vás doma (pouze Praha)

2) Jaké máte zaměstnání?

- a) Spíše sedavé
- b) Spíše aktivní
- c) Jsem v pohybu a i pár hodin sedím

3) Kolik hodin každý den pracujete?

- a) Méně než 8 hod.
- b) 8 hod.
- c) Více než 8 hod.

4) Vás aktuální zdravotní stav? (popište co nejpřesněji včetně operací, zranění, alergií, apod., aby bylo možné přizpůsobit cvičební plán)

.....

.....
.....
.....

5) Užíváte medikamenty a hormony?

- a) Ne žádné neužívám
- b) Ano - jaké:

6) Jakou postavu mají / měli Vaši rodiče? (potrhněte vyhovující)

Matka – štíhlá, normální, nadváha

Otec – štíhlý, normální, nadváha

7) Jaký máte vztah ke sportu a pohybu? (popište co nejpřesněji sportovní minulost i přítomnost)

- a) Nesportuji vůbec
- b) V mládí ano – nyní již ne. Od kolika do kolika let a jaké sporty?
- c) Ano sportuji od mládí do teď - Od kolika let a jaké sporty?
- d) Jiné:

8) Máte zkušenosti s trenérem?

- a) Ano mám - jaké a jak dlouho?
- b) Nemám žádné zkušenosti

9) Jaké máte závislosti? (např.: kouření, alkohol, sladkosti, přejídání, jiné)

.....

.....

10) V kolik hodin chodíte spát a v kolik hodin vstáváte?

.....

.....

11) Vaše kvalitu spánku?

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

12) Vaříte si?

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

13) Napište mi jak vypadá Váš aktuální jídelníček:(včetně přesného času jídla)

a) Pracovní den:

Snídaně

Svačina

Oběd

Svačina

Večeře

b) Nepracovní den:

Snídaně

Svačina

Oběd

Svačina

Večeře

14) Jaké potraviny Vám nechutnají?

.....

.....

.....

.....

.....

15) Kolik každý den utratíte peněz za jídlo?

Snídaně – do 50 Kč, 50 – 80 Kč, 100 a více Kč

Svačina - do 50 Kč, 50 – 80 Kč, 100 a více Kč

Oběd – do 100 Kč, 100 – 180 Kč, 180 a více Kč

Svačina - do 50 Kč, 50 – 80 Kč, 100 a více Kč

Večeře - do 100 Kč, 100 – 180 Kč, 180 a více Kč

Celkem denní náklad za jídlo:

16) Kolik máte za poslední měsíc stresu: (hodnocení jako ve škole od 1 do 5)

.....

17) Co nebo kdo Vás stresuje? Popište to co nejpřesněji:

.....

.....

.....

.....

18) Co nejpresněji popište Váš cíl spolupráce:

.....

.....

.....

.....

19) Preferujete konzultaci ráno nebo večer a ideálně, který den a čas?

.....

20) Jak dlouho/kolikrát za týden, si přejete spolupracovat? (např. 2x za týden po dobu 3 nebo 6 měsíců)

.....

.....

21) Jaký je Váš rozpočet, který chcete investovat do naší spolupráce měsíčně?

.....

.....

22) Co všechno jste ochotný / ochotná pro dosažení svých cílů udělat?
(např. změním jídelníček, začnu pravidelně sportovat, najdu lepší práci..., apod.)

.....

.....

.....

.....

23) Kde jste se o mě dozvěděl/a a proč jste zvolil/a zrovna mé služby?

.....

.....

24) Kde je pro Vás nejlepší vstupní konzultaci realizovat?

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

b) Online přes mobil

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

25) Je něco co si přejete ještě napsat a je to pro Vás důležité?

.....

.....

Datum vyplnění:

Váš podpis:

Řádně vyplněný dotazník pošlete na email: trener@tomaslukas.cz , ozvu se zpět nejpozději do 14 dnů.
Odesláním dotazníku souhlasíte, že Vaše data mohu zpracovat a uchovávat po dobu naší spolupráce a považuji je za soukromá.