

Základné informácie:

Prosím o dôkladné a pravdivé vyplnenie, čím presnejšie údaje sú, tým vhodnejší program pre Vašu individualitu budeme schopný pripraviť. Odporúčam, pokiaľ Vás nenapadá hneď tá správna myšlienka, nechať si čas na premyslenie.

Meno, priezvisko:

Vek:

Výška:

Váha:

Typ postavy (foto):	
Momentálne šport. aktivity	
Vykonávaný šport v minulosti	
Oblúbená forma pohybu a vzťah	
Momentálna fyzická zdatnosť	Nízka (chôdza, pomalý beh) stredná (rýchlejší beh, schody, ľahké cviky s vlastným telom) vysoká (šprint, beh do kopca, beh po schodoch, dynamická práca s vlastným telom)
Úroveň kondície (koľko máte natrénované napr. beh, posilňovanie, bicykel)	
Môj cieľ:	
Dôvod k: (napr. nespokojnosť, zdravot. problémy, výzor....)	
Čo chcem zmeniť:	
Aká je moja predstava:	
S čím som spokojný/á	
S čím som nespokojný/á	
Zdravotný stav/ problémy	
Spokojnosť so spánkom ? (počet hodín a pocit)	
Najviac oblúbené jedlá:	
Najviac neoblúbené jedlá:	
Užívam doplnky/ lieky:	
Vzťah k fajčeniu:	
Vzťah k alkoholu:	

Čo najpodrobnejšie opíšte svoj celodenný režim. dňa/dní (návyky, práca, vstávanie, spánok, príprava jedál, miesto atď.)

Pondelok	
Utorok	
Streda	
Štvrtok	
Piatok	
Sobota	
Nedeľa	

Doplňte, ktoré potraviny z daných oblastí poznáte a radi konzumujete. Pomôžte si [sprievodcom ne/vhodnými potravinami Real Food Guide\(1\)](http://sprievodcom.ne/vhodnymi-potravinami-Real-Food-Guide(1).).

Mäso a produkty	
Vajcia (aké, odkiaľ)	
Mliečne produkty	
Zelenina	
Ovocie	
Orechy a semená	
Strukoviny	
Obilniny (aké?)	
Pochutiny a koreniny (káva, kakao, škorica, čaj)	

Pred začiatkom spolupráce prosím:

1. Premyslite si kľúčové otázky, cieľ, skúste pomenovať problém,
2. Kontaktujte ma na email, aby sme vymysleli vhodnú formu spolupráce a podmienky,
3. Vyplňte čo najlepšie tento formulár, urobte čo najlepšie fotky a pošlite,
4. Počkajte na vypracovanie,
5. Začnite realizovať a budovať svoj vlastný systém. Veľa sa premyslene pýtajte, volajte tomu čo nerozumiete.
6. Budem rád ak s odstupom času mi dáte vedieť ako sa vám darí.

Teším sa na spoluprácu a osobný kontakt, pretože sa určite uvidíme 😊

Manažér zdravia

Tommy Povajean

0904188099

tommypovajean@gmail.com