



NATURAL ALCHEMY ROOTS
MAGIA KORZENI

ANKIETA

KONDYCJA FIZYCZNA / DIETA

IMIE I NAZWISKO

DATA URODZENIA

DIEŃ / MIESIĄC / ROK

PŁEĆ

kobieta mężczyzna

INSTRUKCJA

Prosimy o dokładne wypełnienie ankiety, tylko w całości wypełniona ankieta z jak największą bazą informacji pozwoli nam na stworzenie adekwatnego planu terapii naturalnych w oparciu o konsultację.

Jak Pan/Pani szacuje swą kondycję fizyczną?

- Na świetnym poziomie
- Dobrze
- Przeciętnie
- Gorzej
- Źle

Jak często Pan/Pani uprawia sport?

- Codziennie
- Co drugi dzień
- Raz w tygodniu
- Kilkakrotnie w miesiącu
- Rzadziej

Dlaczego Pan/Pani uprawia sport?

- Chodzi o mój zawód życiowy
- Jest dla mnie przyjemnością
- Mam zamiar wyszczupleć
- Chcą utrzymać kondycję fizyczną na dobrym poziomie

Jakie są Twoje codzienne i tygodniowe obowiązki? (praca, rodzina, inne zobowiązania). Jak wygląda Twoja praca? (np. siedząca/stojąca/praca fizyczna)

Czy masz konkretny cel treningowy, który chciałbyś/abyś osiągnąć? (np. utrata wagi, zwiększenie siły, poprawa kondycji, poprawa wyników badań)

Jaka wygląda Twoja aktywność poza pracą?

Oceń poziom stresu w swoim codziennym życiu

- wysoki
- średni
- niski
- bardzo mały



NATURAL ALCHEMY ROOTS
MAGIA KORZENI

ANKIETA

KONDYCJA FIZYCZNA / DIETA

Ile czasu w ciągu dnia możesz poświęcić na gotowanie?

Czy masz zdiagnozowane alergie lub nietolerancje pokarmowe? tak

nie

Jeśli tak, to jakie?

Ile obecnie jesz posiłków w ciągu dnia? Ile posiłków chcesz mieć w swojej diecie?

Jakie produkty i potrawy najbardziej lubisz?

Jakie produkty eliminujesz z diety i dlaczego? Jakich produktów nie jadasz, nie lubisz?

Jaki budżet możesz przeznaczyć na suplementację, zioła, olejki eteryczne?

Czy występują u Ciebie jakieś bóle stawów/pleców/mięśni? Czy masz zdiagnozowaną wadę postawy? Jeśli tak to jaką?

Jakie napoje pijesz najczęściej?

woda

napoje gazowane

herbata

wody smakowe

kawa

izotoniki

soki

Ile szklanek wody wypijasz dziennie?

Ile obecnie w ciągu dnia wypijasz płynów? Uwzględnij wszystkie napoje, w tym kawę, herbatę i alkohol oraz napisz czy, czym i ile słodzisz kawę/herbatę.

Czy regularnie śpisz wystarczającą ilość godzin?

tak

nie

Czy stosujesz jakieś techniki relaksacyjne przed snem?



NATURAL ALCHEMY ROOTS

MAGIA KORZENI

ANKIETA

KONDYCJA FIZYCZNA / DIETA

Czy istnieją jakiegokolwiek ograniczenia fizyczne lub przeciwwskazania do aktywności fizycznej?

tak

nie

Czy masz doświadczenie w treningu siłowym, cardio, czy innych formach aktywności fizycznej?

tak

nie

Czy regularnie uczestniczysz w jakiegokolwiek formie aktywności fizycznej?

tak

nie

Jak oceniasz swoją obecną dietę? (prosimy podać główne grupy spożywcze)

Jak oceniasz swoje ogólne nawyki żywieniowe?

dobrze

źle

Czy masz tendencję do jedzenia w odpowiedzi na stres lub emocje?

tak

nie

Jak oceniasz swoje nawyki picia wody?

dobrze

źle

Czy spożywasz przekąski między posiłkami? Jeśli tak, jakie?

tak

nie

Czy konsultowałeś/łaś się wcześniej z lekarzem lub dietetykiem? Jeśli tak, proszę podać wszelkie zalecenia lub diagnozy.

Jakie są Twoje oczekiwania wobec naturalnych metod leczenia?

Czy w przeszłości doświadczyłeś/łaś jakichkolwiek urazów lub kontuzji, które mogą wpływać na twój obecny stan zdrowia?

tak

nie

Dziękujemy za wypełnienie formularza. Odpowiedzi są poufne i służą jedynie celom dostosowania programu treningowego oraz celom dostosowania planu żywieniowego do Twoich indywidualnych potrzeb. Po otrzymaniu formularza wyślemy na adres mailowy potwierdzenie konsultacji która została wybrana.