**Чтобы я могла составить для Вас план питания и план тренировок, ответьте, пожалуйста, максимально объемно, на вопросы анкеты, заполнив пустые строки справа.**

**Прошу, при заполнении пунктов о питании указывать тот рацион питания, которого Вы придерживались хотя бы последний 1 месяц, а не последних 1-2 дней.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мой вопрос** | **Ваш ответ** |
| 1 | Как Вас зовут? |  |
| 2 | Сколько Вам лет? |  |
| 3 | Укажите свои антропометрические данные: |  |
| Рост/вес |  |
| Объемы: грудь/талия/бедра |  |
| 4 | Сколько бы Вы хотели весить после похудения / набора веса? |  |
| 5 | Какие объемы Вы хотели бы иметь после похудения / набора веса? |  |
| 6 | Укажите Вашу деятельность: (работа, учеба). Сколько часов в день она занимает? |  |
| 7 | В котором часу Вы обычно просыпаетесь? |  |
| 8 | В котором часу Вы обычно ложитесь спать? |  |
| 9 | Сколько часов Вы обычно спите? |  |
| 10 | Сколько раз Вы обычно едите в день, не считая перекусов? |  |
| 11 | Чем Вы завтракаете (укажите порцию в количестве ложек – с горкой или без горки, или укажите размера куска, если это, к примеру, мясо)? И завтракаете ли вообще утром после пробуждения? Хлеб, булочка к чаю, чай, кофе, молоко и т.п. тоже учитываются. |  |
| 12 | Чем Вы обычно обедаете (укажите порцию в количестве ложек – с горкой или без горки, или укажите размера куска, если это, к примеру, мясо)? Хлеб, булочка к чаю, чай, кофе и т.п. тоже учитываются. |  |
| 13 | Чем обычно ужинаете (укажите порцию в количестве ложек – с горкой или без горки, или укажите размера куска, если это, к примеру, мясо)? Хлеб, булочка к чаю, чай, кофе и т.п. тоже учитываются. |  |
| 14 | За сколько часов до сна Вы обычно едите? |  |
| 15 | Есть ли у Вас перекусы в течении дня? Чем перекусываете (кажите порцию в количестве ложек – с горкой или без горки, или укажите размера куска, если это, к примеру, мясо)? Хлеб, булочка к чаю, чай, кофе и т.п. тоже учитываются. |  |
| 16 | Сколько выпиваете чистой воды в день (примерно)? |  |
| 17 | Вы курите? |  |
| 18 | Употребляете ли Вы спиртное? Как часто и в каком количестве? |  |
| 19 | Ваши любимые продукты и блюда. |  |
| 20 | Ваши нелюбимые продукты. |  |
| 21 | Страдаете ли Вы пищевой аллергией? Если да, то на какие продукты? |  |
| 22 | Есть ли у Вас проблемы со здоровьем? Если да, то какие? Есть ли какие-либо противопоказания для некоторых продуктов или упражнений для какой-либо части тела? |  |
| 23 | Укажите занимались ли Вы спортом или фитнесом, каким видом. Как давно, какова длительность (например – сколько лет) и систематичность посещений тренировок? |  |
| 24 | Цель тренировок (например – похудение, мышечный тонус, набор мышечной массы общий или в конкретном месте, например – ягодицы, дельты, спина и т.п.) |  |
| 25 | Где собираетесь тренироваться дома или в тренажерном зале? |  |
| 26 | Если хотите тренироваться дома, то укажите, какое спортивное оборудование у Вас есть, и какое из перечисленного Вы готовы приобрести: разборные гантели не менее чем по10кг, резиновые эспандеры, турник-брусья, скамья для жима и пресса, коврик для фитнеса). Если не готовы приобрести - укажите. |  |