

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/бедро	
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 по 10кг, резиновые эспандеры, турник-брусья, скамья для жима и пресса, коврик для фитнеса). Если не готовы приобрести - укажите.	