



## Formulář individuální jídelníček

### Osobní informace:

Jméno:

Věk:

Váha:

Výška:

Kontakt: (email + telefon)

### Stravování:

Oblíbená jídla:

Neoblíbená jídla:

Snídáte/nesnídáte: (kdy obvykle jíte první jídlo dne)

Kolik jídel denně obvykle jíte:

Vegetarián/vegan:

Kolikrát týdně jíte maso:

Přílohy: (větší/menší/žádné)

Doplňky stravy/vitamíny: (pokud ano jaké)

Chcete zařadit doplňky stravy do jídelníčku: Ano/Ne

Káva: (pokud ano kolik)

### **Zdravotní informace:**

Přistupuji odpovědně ke každému z vás a proto vím, že zdravotní informace jsou velice důležitou součástí tréninkového plánu.

Alergie: Ano-jaké?/Ne

Intolerance na potraviny: Ano-jaké?/Ne

Nějaké léky: (Pokud ano tak jaké)

Zdravotní omezení: (pokud ano, tak jaké)

Kojení: (I tento proces významně ovlivňuje denní režim.)

Zaměstnání: (sedavé, nebo fyzická činnost, práce na směny...?)

Odpočinek: (Kolik hodin denně v průměru spíte + čas od kdy do kdy)

Nestyďte se sdělit tyto informace, nebudu vám dávat přednášku o životním stylu, jen vezmu v potaz vaše případné limity.

Alkohol: (pokud ano, jak často)

Kouření: Ano/Ne

Drogy: Ano/Ne

**Doplňující dotaz:** (každý z nás je jedinečný, pokud vás napadne cokoli sdělit, neváhejte a nejdeme společné řešení, nebojte se ničeho.)

Fotografie celé postavy pro identifikaci rozložení tuku v těle a srovnání průběžné reakce plánu na tvarování postavy.

Vím, jak drahý je v dnešní době váš čas a proto jsem se rozhodl nabízet tyto služby také online. Pokud je vůle na obou stranách, tak to jde. Budu raději když namísto cestování, věnujete čas sobě. Nicméně vizuální položka hodnocení klienta, je důležitá. Při osobním tréninku, si vás trenér také prohlédne. Proto i já, potřebuji ke správnému plánu fotografii vaší postavy. Nestydte se, nic neschovávejte. Vaše fotografie jsou u mne v bezpečí a podléhají předpisům o ochraně osobních údajů.

Podpis: (Pokud nemáte možnost formulář vytisknout, podepsat a poslat zpět, nevadí. Napište své jméno do formuláře v počítači)