

KWESTIONARIUSZ OSOBOWY - ZAJĘCIA Z TRENEREM PERSONALNYM

1. Imię i Nazwisko _____
 2. Wiek _____ 3. Waga _____ 4. Wzrost _____
 5. Data rozpoczęcia współpracy _____
 6. Czy masz jakieś alergię żywieniowe, jeżeli tak to jakie? _____
 7. Produkty których nie lubisz jeść: _____
 8. Problemy ze zdrowiem, przebyte i obecne choroby, jeżeli były/są to jakie: _____
 9. Przyjmowane leki w przeszłości i obecnie, jakie dawki, jaki okres? _____
 10. Jaki jest Twój cel na najbliższe 12 tygodni? _____
 11. Jaki jest Twój cel długoterminowy? _____
 12. Czy uprawiasz jakiś sport lub inne aktywności fizyczne? _____
 13. Twój ostatni plan treningowy _____
 14. Twoja obecna dieta: _____
 15. Twoja obecna suplementacja: _____
 16. Jeżeli uważasz, że jeszcze jakieś dodatkowe informacje mogą być istotne, proszę je dodać: _____
-
17. Aktualne zdjęcia sylwetki (w bieliźnie) przodem, bokiem, tyłem. (do załączenia)

Informacje przedstawione w rozpiskach otrzymanych od Trenera Personalnego, w żaden sposób nie są poradami medycznymi lub nie działają jako substytut porad medycznych. Informacje te powinny być stosowane w połączeniu z poradnictwem i opieką lekarza. Przed rozpoczęciem tego programu, tak jak w przypadku każdego programu ćwiczeń i żywienia trzeba skonsultować się z lekarzem. Rozpoczynając współpracę, Klient zobowiązany jest przejść badania okresowe i posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania aktywności fizycznej wydane przez lekarza. Jeżeli podopieczny nie wykona w/w badań ponosi pełną odpowiedzialność za ewentualne szkody na własnym zdrowiu. Klient zobowiązany jest nie ukrywać swojego prawdziwego stanu zdrowia. W przypadku nagłego pogorszenia się samopoczucia podczas treningu klient zobowiązany jest natychmiast poinformować o tym Trenera personalnego. Każdy wysiłek fizyczny niesie za sobą ryzyko doznania kontuzji. Trener dołoży wszelkich starań, aby zminimalizować to ryzyko. Zarówno Trener, jak i Klinika Medycyny Estetycznej White House Beauty nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu Klienta.

Wszelkie materiały, które otrzymujesz od Trenera drogą online, mogą być wykorzystywane wyłącznie do Twojego osobistego użytku, bez prawa ich kopiowania i rozpowszechniania bez zgody Trenera. Materiały udostępniane w ramach współpracy z Trenerem stanowią jego własność, są objęte prawem autorskim zgodnie z ustawą z 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach (Dz. U. z 2006 r., nr 90, poz. 631 z późn. zm).

Imię i Nazwisko: _____

Data: _____