

*Zelenij Linda*  
SZEMÉLYI **EDZŐ**  
ÉS SPINNING INSTRUKTOR



## KÉRDŐÍV

1. Korod, súlyod, magasságod?
2. Telefonszámod ?
3. Milyen sportmúltsal rendelkezel?(nemcsak élsport számít)
4. Mi a pontos célod az életmód váltással?
5. Milyen számokra az álmalak, mi a végcél? (képet is csatolhatsz)
6. Szerinted mi a leggyengébb pontod? pl. has, fenék stb.
7. Hova hízol leginkább?
  - Hasra, csípőre
  - Fenékre, combra
  - Egyenletesen mindehova még arcra is
8. Szélesebb a vállad, mint a csípőd?
9. Vastag a csuklód és a bokád?
10. Heti hány napot tervezel velem edzeni és végzel e egyéb sporttevékenységet mellette?
11. Milyen jellegű munkát végzel? (ülő, könnyű fizikai, nehéz fizikai, egyéb)
12. Dohányzol?
13. Milyen sűrűn fogyasztasz alkoholt?
14. Van-e valamilyen sérülésed, betegéged, ami kizár valamilyen mozgásformát?
15. Szedsz-e valamilyen táplálékkiegészítőket?
16. Van-e valamilyen ételallergiád?
17. Van-e olyan étel, amit semmiképpen nem eszel meg?
18. Éhségérzeted általában?
  - Kifejezetten erős, sokat kell ennem
  - Átlagos
  - Sosem vagyok igazán éhes
19. Van e olyan étel amitől falási rohamaid lesznek és nem tudsz kontrollt tartan
20. Ha nem sokkal elalvás előtt eszel akkor
  - Nem tudsz elaludni
  - Nem történik semmi
  - Kifejezetten jobban alszol
21. Szereted a zsírosabb ételeket?
22. Kívánod az energiitalokat, kólát vagy kávé?
23. Kívánod a vörös vagy vad húsokat?
24. Kívánod a zsírosabb sajtokat, tejtermékeket?
25. Kívánod a fűszeres, erős ételeket?
26. Írd le a következő 3-4 napi étkezéseidet – pontosan mikor, mit, mennyit
27. Valami amit még el szeretnél mondani?