

Persoonlijke Informatie

Vul onderstaande informatie aub in door onderstaande tekst aan te vullen.
E-mail dit formulier als bijlage naar healthyandtraveltrips@hotmail.com.

Persoonlijke gegevens:

Volledige naam:

Geboortedatum:

Adres:

Postcode & Plaats:

Gsm-nummer:

Emailadres:

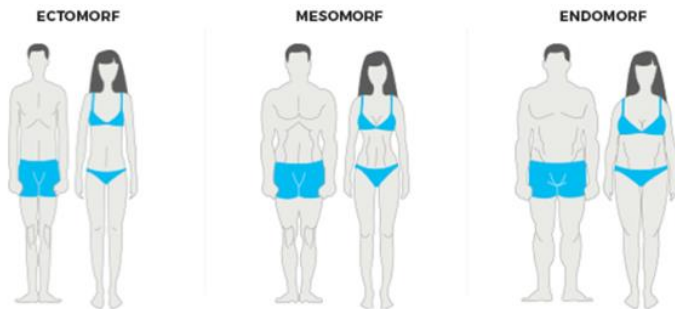
Leeftijd:

Gewicht (kg):

Lengte (cm):

Type bouw:

Lichaamsbouw: ectomorf – mesomorf – endomorf



Medische geschiedenis:

Voedselallergieën: ja/nee Welke?

Neemt u vitamine-/mineralen-/kruiden-/voedings- supplementen in? Ja/nee
Welke?

Rookt u? ja/nee, in welke mate?

Levensstijl vragenlijst:

Wat is je streefdoel?

Beschrijf jouw wekelijkse beweegactiviteiten
(inclusief dagelijkse fiets- en wandelactiviteiten mee):

Heb je blessures, zo ja welke?

Heb je al eens eerder geprobeerd af te vallen?

Wanneer 'Ja', leg alstublieft uit wanneer, hoe en hoe succesvol je inspanningen waren:

Heb je in de laatste zes maanden een verandering in gewicht waargenomen?
Leg alstublieft uit:

Mijn specifieke doelen voor bewegen zijn:

Mijn specifieke doelen voor nieuwe eetgewoonten zijn:

Hoe zou je je voeding, beweging en gezond leven beoordelen op een schaal van 1-10:

Hoe gemotiveerd bent je om je doelen te bereiken op een schaal van 1-10:

Voeding

Welke voeding eet je niet?

Welke voeding is de ultieme cheatmeal voor je?

Van welke voeding kan je moeilijk afblijven en weet je dat het nefast is voor je lichaam?

Welke voeding (gezond) eet je zeer graag?

Sporten (indien trainingsschema gewenst)

Waar ligt je focus? Conditie verbeteren, spieropbouw, verstevigen,...

Hoe vaak per week wil je sporten? En hoelang?

Hoe vaak sport je nu gedurende week? En hoelang?

Ga je naar de sportschool?

Ben je van plan om naar de sportschool te gaan?

Bedankt voor het invullen!