

DOTAZNÍK – FIT PROGRAM

OSOBNÍ	Jméno				Telefon		
	Adresa				E-mail		
	Věk		Stav		Děti – počet a věk		
	Zaměstnání – zevrubný popis – charakter – doprava						
ZDRAVOTNÍ	Výška	Váha	Obvod hrudníku	Obvod pasu	Obvod boků	BMI	Somatotyp
	Úrazy		Vážná onemocnění		Operace		Klidová TF (změřit tep po ránu)
	Vážná onemocnění v rodině (cukrovka, vysoký TK, nemoci srdce, ...)						
SPORT AKTIVITY	„V mládí“ (co, rekreačně, aktivně, závodně, frekvence)			Nyní (co, úroveň, jak často)			
DOTAZY	Čeho byste chtěl/a FIT PROGRAMem dosáhnout?						
	Kolik času týdně jste ochoten/a věnovat pohybovým aktivitám? (dny v týdnu, počet hodin) V kterou denní dobu?						
	Jaká je Vaše motivace pro toto rozhodnutí?						
	Ve kterém období u Vás došlo k největšímu nárůstu hmotnosti? (dispozice odmala, v dopívání, po porodu, po stresu, pracovní zátěži, nemoci, operace, --- - znáte důvod?						
	Další sdělení – dle Vašeho mínění						

ŽIVOTNÍ STYL	Schéma typického dne (vstávání, doba v práci, činnost odpoledne, doba spánku, ... = denní režim)
	Živospráva (snídaně – kdy, co: totéž u ostatních jídel)
	Typický víkend (stručný popis)
DENNÍ MONITOR	<p>Zapište vše, co jste snědl/a a vypila za běžné 2 pracovní dny + 1 víkendový den, POCTIVĚ VŠECHNO, ať je to cokoliv, včetně uvedení času.</p> <p>Klidně na zvláštní list</p>

Pozn: Co se nevejde, napiště na další zvláštní list.

Otázky jsou velmi osobní, ale pro objektivnost je to potřeba. Všechny údaje považujeme za diskrétní, budou utajeny třetím osobám.