

FORMULÁRIO DE PERSONALIZAÇÃO

1. NOME:
2. IDADE:
3. SEXO:
4. ALTURA (M):
5. PESO (KG):
6. ÍNDICE DE MASSA GORDA (IMG):
7. QUAIS OS OBJECTIVOS PRINCIPAIS COM ESTE(S) PLANO(S)?
8. QUAL A SUA EXPERIÊNCIA DE TREINO (MESES OU ANOS)?
9. QUAIS OS DIAS DE SEMANA DISPONÍVEIS PARA TREINAR?
10. QUANTO TEMPO, POR DIA, TEM DISPONÍVEL PARA TREINAR?
11. CASO PRETENDA TREINAR EM CASA, FAÇA UM RESUMO DO MATERIAL DE TREINO QUE TEM DISPONÍVEL PARA TREINAR:
12. POSSUI ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE QUE O POSSA LIMITAR FISICAMENTE?
13. ACTUALMENTE, FAZ QUANTAS REFEIÇÕES, DIARIAMENTE?
14. TEM ALGUM ALIMENTO OU PRATO FAVORITOS? QUAIS?
15. POSSUI ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE QUE POSSA LIMITAR OU CONDICIONAR A INGESTÃO DE DETERMINADOS ALIMENTOS?
16. TOMA, OU PONDERA TOMAR, ALGUM TIPO DE SUPLEMENTO ALIMENTAR?
17. FAÇA UM RESUMO DE UM DIA TÍPICO SEU, NOMEADAMENTE, AS HORAS A QUE SE LEVANTA, O HORÁRIO TÍPICO DAS REFEIÇÕES, OS ALIMENTOS NORMALMENTE INGERIDOS NESSAS REFEIÇÕES, A HORA ESPERADA DE INÍCIO DO TREINO, O TIPO DE TREINO HABITUAL, A HORA A QUE SE DEITA, ENTRE OUTROS QUE ACHAR RELEVANTES:
18. TEM ALGUM TIPO DE RESTRIÇÕES NO SEU LOCAL DE TRABALHO, QUE POSSAM CONDICIONAR O REGIME ALIMENTAR OU DE TREINO? SE SIM, QUAIS?
19. QUE OUTROS COMENTÁRIOS TEM A APRESENTAR QUE POSSAM SER IMPORTANTES PARA A DEFINIÇÃO DESTE(S) PLANO(S)?
20. ONDE É QUE VIU, PELA PRIMEIRA, O MEU TRABALHO (seleccione apenas uma opção)?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| a) YouTube | b) Facebook | c)Instagram |
| d) Twitter | e) Site | f) Blog |
| g) Outro - qual? |  |  |