

SCHEDA INFORMATIVA

Nome e cognome:

Sesso:

Età:

Indirizzo:

Città:

Cap:

Codice Fiscale:

Cellulare o telefono fisso:

E-mail:

Tipo di programma che richiedi:

OBIETTIVO:

barrare con una X

Quale definizione descrive il suo stile di vita? Sedentario ___ Attivo ___ Stressato ___

Crede di garantire al suo corpo il 100% del fabbisogno nutritivo quotidiano? Sì ___ No ___

Misure Antropometriche

Data	
Polso	cm
Petto (sotto ascella)	cm
Braccio contratto	cm
Vita (altezza ombelico)	cm
Glutei (punto più largo)	cm
Coscia (sotto i glutei)	cm
Polpacci	cm
Altezza (cm)	
Peso (kg)	

Informazioni relative all'Allenamento

Quante volte a settimana pensa di allenarsi e per quanti minuti ?

Attualmente che tipo di attività fisica pratica e per quante ore ?

Se attualmente si sta allenando in palestra, che tipo di scheda sta seguendo ? descriva di seguito il suo attuale programma :

Ha intenzione di seguire un programma home fitness o in palestra ?

Se si allena a casa di che tipo di attrezzatura dispone?

Presenta problemi di schiena, articolari e/o muscolari, infortuni passati?

Abitudini Alimentari

Con quale frequenza settimanale mangia i cibi riportati di seguito ? mai ; 1/2 volte a settimana ; 3/4 volte a settimana ; tutti i giorni

Pasta :

Pane :

Dolci :

Carni bianche :

Carni rosse :

Affettati :

Pesce :

Legumi :

Fritti :

Latte/formaggi :

Alimenti di soia :

Alimenti Integrali :

Olio/burro/salse :

Integratori : se si quali:

Yogurt :

Verdura :

Frutta :

Bibite gassate :

Alcolici :

Superalcolici :

Caffè :

Zucchero :

Quanta acqua beve ogni giorno : ½ lt__ 1lt__ 1.5lt__ 2lt__

Avverte cali di energia durante la giornata? Se sì quando?

Quante sigarette fuma al giorno ? non fumo__ 5-10__ 10-15__ >20 __

La fa la prima colazione?
Spuntini mattutini?
Pranzo?
Spuntini pomeridiani?
Cena?
Spuntini dopo cena?

Si considera in Sottopeso ____ In Forma ____ Sovrappeso ____

N.B.: le risposte al questionario sono da considerarsi delle mere informazioni dell'attuale stato di alimentazione della persona al fine di poter eseguire un programma pianificato di allenamento. Il pt Saverio Sculli si riserva la sola facoltà di dare qualche suggerimento in base al tipo di allenamento richiesto. Si tende a sottolineare che non vuole in nessun caso sostituirsi a dietologi, quindi si invita a sentire il parere del medico prima di iniziare qualunque programma alimentare.

Consenso al trattamento dei dati personali

Informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi della legge n. 675 31/12/96

Finalità del trattamento cui sono destinati i dati inviatici: i dati personali sono indispensabili per poter offrire i servizi connessi al servizio online di consulenza. È fatta salva la vostra facoltà di esercitare i diritti di cui all'art. 13 della legge 675/96.

Formula di consenso

Acquisite le informazioni di cui all'art. 10 della legge 675/96, ai sensi dell' art. 11 della legge stessa, conferisco con l'invio di tale form il mio consenso all'uso dei miei dati personali secondo quanto qui sopra specificato.