



# ANKIETA KONSULTACYJNA

Zrozumienie swojej obecnej sytuacji i wyznaczenie celów to pierwsze kroki na Twojej drodze do poprawy zdrowia i zmiany sylwetki.





—

Ankiety uzupełnij na komputerze. Wpisz swoje odpowiedzi w wyznaczone miejsca lub zaznacz odpowiednie pola. Po wypełnieniu ankiety zapisz plik.

**PAMIĘTAJ!** Nie śpiesz się podczas wypełniania ankiety. Spokojnie przemyśl odpowiedź na każde pytanie. Przed wystaniem uzupełnionej ankiety przeczytaj jeszcze raz swoje odpowiedzi, żeby upewnić się, że ankieta jest uzupełniona szczerze, rzetelnie i naprawdę dokładnie. Pamiętaj, że chodzi o Twoje zdrowie, samopoczucie i sylwetkę. Niczego nie pomijaj w ankiecie.

Na podstawie odpowiedzi udzielonych w tej ankiecie przygotowujemy dla Ciebie plan dietetyczny i treningowy. Wypełnienie ankiety jest jedyną drogą informowania nas o wszelkich preferencjach, możliwościach, stanie zdrowia itp.

Po przestaniu gotowych planów możemy ewentualnie wprowadzić w nich małe zmiany, jednak będą to nieznaczne korekty.

W przypadku konieczności wprowadzenia zmian w planach wynikających ze zmiany celu, stanu zdrowia, sytuacji życiowej itp., które będą niosły za sobą konieczność modyfikacji diety lub treningu, prosimy o ponowne uzupełnienie ankiety.



## DANE PERSONALNE

IMIĘ I NAZWISKO:

KRAJ:

NR TELEFONU:

E-MAIL:

WIEK:

WZROST

MASA CIAŁA:

Jaki jest twój cel? (np. poprawa stanu zdrowia/redukcja masy ciała o 10 kg/budowanie masy mięśniowej i zwiększenie obwodu ramienia o 5cm)

Czy masz cele dodatkowe? (np. poprawienie wyników badań/wzmocnienie mięśni brzucha/poprawa samopoczucia)

## STYL ŻYCIA

Jaki masz tryb życia? Jak wygląda Twoja praca? (np. siedząca/stojąca/praca fizyczna)

Jaka wygląda Twoja aktywność poza pracą? Jeśli kontrolujesz liczbę kroków, podaj średnią ilość z ostatniego miesiąca.

Oceń poziom stresu w swoim codziennym życiu w skali od 1 do 10 (1 to brak stresu, a 10 to paraliżujący stres)

O której godzinie najczęściej chodzisz spać i o której godzinie zwykle wstajesz? Czy wysypiasz się?

Czy palisz papierosy? Jeśli tak, napisz ile sztuk dziennie/tygodniowo?



## ANALIZA ŻYWIENIA

---

Czy obecnie stosujesz jakąś dietę? Jeśli tak, to jaką, od jak dawna?

Wymień wszystkie stosowane do tej pory diety (odchudzające/na budowanie masy mięśniowej) i opisz krótko jakie były ich efekty.

Ile obecnie jesz posiłków w ciągu dnia? Ile posiłków chcesz mieć w swojej diecie?

Ile obecnie w ciągu dnia wypijasz płynów? Uwzględnij wszystkie napoje, w tym kawę, herbatę i alkohol oraz napisz czy, czym i ile słodzisz kawę/herbatę.

Ile czasu w ciągu dnia możesz poświęcić na gotowanie?



Jakie produkty i potrawy najbardziej lubisz?

Jakie produkty eliminujesz z diety i dlaczego? Jakich produktów nie jadasz, nie lubisz?

Czy obecnie przyjmujesz jakieś suplementy diety? Jeśli tak, to jakie?

Czy chcesz wprowadzić dodatkową suplementację, dla lepszego efektu?

Możesz wybrać suplementację podstawową, czyli jedynie uzupełnienie diety w mikro- i makroelementy, albo zaawansowaną, czyli dodać do suplementacji podstawowej suplementy poprawiające wyniki sportowe.

Jaki budżet możesz przeznaczyć tygodniowo na zakup produktów spożywczych? Jaki budżet możesz przeznaczyć na suplementację?



W tabeli opisz jak najdokładniej posiłki (razem z napojami) spożywane w dzień powszedni (pracujący) oraz w dzień wolny (weekend). Określ rodzaj posiłku (np. śniadanie, obiad, kolacja), wymień wszystkie znane ci składniki spożywanych potraw, określ sposób ich przyrządzenia (smażenie/gotowanie/pieczenie).

Ilości produktów podaj w gramach lub w tzw. miarach domowych, czyli np. łyżkach, szklankach, sztukach (tutaj określ czy była to mała/średnia/duża sztuka, np. warzywa lub owocu).

Uwzględnij takie szczegóły jak ilość cukru albo miodu użytego do słodzenia kawy lub herbaty, czy zawartość tłuszczu w spożywanym mleku.

## DZIEŃ POWSZEDNI

GODZINA I RODZAJ POSIŁKU	SKŁADNIKI POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

## DZIEŃ WOLNY

GODZINA I RODZAJ POSIŁKU	SKŁADNIKI POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

## ANALIZA MEDYCZNA

Czy masz zdiagnozowaną którąś z wymienionych chorób?

Anemia		Celiakia	
Depresja		Choroba wrzodowa	
Zaburzenia odżywiania		Refluks	
Choroba Hashimoto		IBS (zespół jelita drażliwego)	
Niedoczynność tarczycy		SIBO	
Nadczynność tarczycy		Zapalenie jelita grubego	
Choroba Gravesa-Basedowa		Łuszczyca	
Cukrzyca typu 1		Trądzik	
Cukrzyca typu 2		Atopowe zapalenie skóry	
Insulinooporność		Inne, napisz jakie	

Do każdej zaznaczonej choroby załącz wyniki badań lub inne dokumenty (np. wypis ze szpitala) oraz, jeśli masz, zalecenia lekarza dotyczące diety i/lub aktywności fizycznej.

Czy przyjmujesz stale jakieś leki? Jeśli tak, to jakie?





Czy w ciągu ostatnich 3 miesięcy występował u Ciebie któryś z wymienionych objawów?

<b>Wzdęcia</b>		<b>Kruchość, łamliwość paznokci</b>	
<b>Nudności</b>		<b>Nadmierne wypadanie włosów</b>	
<b>Bóle brzucha</b>		<b>Suchość skóry</b>	
<b>Biegunki</b>		<b>Przewlekłe zmęczenie</b>	
<b>Wymioty</b>		<b>Skurcze, bóle mięśni</b>	
<b>Zaparcia</b>		<b>Zajady</b>	
<b>Brak apetytu</b>		<b>Puchnięcie nóg i rąk</b>	
<b>Częste bóle głowy</b>		<b>Inne, napisz jakie</b>	

Czy masz zdiagnozowane alergie lub nietolerancje pokarmowe? Jeśli tak, to jakie?

Czy masz aktualne wyniki badań krwi z ostatnich 3 miesięcy? Jeśli tak wyślij je razem z formularzem oraz napisz co na ich podstawie zdiagnozował lekarz.



## ANALIZA TRENINGOWA

Opisz krótko jak wyglądały Twoje treningi w ciągu ostatnich 6 miesięcy (jeśli masz, załącz swój plan treningowy).

Od jak dawna trenujesz? Jaki jest Twój całkowity staż treningowy?

Jakie masz obecnie możliwości trenowania? Możesz trenować na siłowni, czy wolisz trenować w domu?

Jeśli chcesz trenować w domu opisz dokładnie jaki posiadasz sprzęt lub określ jakim budżetem na zakup potrzebnego sprzętu dysponujesz.

Ile razy w tygodniu możesz trenować?

Czy występują u Ciebie jakieś bóle stawów/pleców/mięśni? Czy masz zdiagnozowaną wadę postawy? Jeśli tak to jaką?

Wymień wszystkie przebyte urazy, kontuzje i operacje. Napisz kiedy dokładnie miały miejsce, czy obecnie odczuwasz z ich powodu jakieś dolegliwości?

Jeśli masz zalecenia lekarza/fizjoterapeuty dotyczące aktywności fizycznej prześlij je razem z ankietą

Czy trenowałeś/-aś kiedyś pod okiem trenera personalnego?

Oceń umiejętność wykonywania następujących ćwiczeń (zaznacz pole odpowiadające Twoim umiejętnościom)

1 - nie wykonuję/nie wiem jak wykonać

2 - wykonuję, ale nie wiem czy dobrze

3 - wykonuję bez żadnego problemu

ĆWICZENIE	1	2	3
Przysiad ze sztangą			
Martwy ciąg ze sztangą			
Wiosłowanie sztangą			
Wyciskanie sztangi leżąc			
Wyciskanie sztangi stojąc			
Podciąganie się			



## MOTYWACJA

—

Dlaczego chcesz zacząć działać razem z nami?

Jakie masz oczekiwania dotyczące naszej współpracy?

Co dotychczas najbardziej powstrzymywało Cię przed osiągnięciem wymarzonej sylwetki?

## ZDJĘCIA

---

Aktualne zdjęcia są niezwykle ważne przy tworzeniu indywidualnie dopasowanych planów treningowych i żywieniowych. Pozwalają nam zobaczyć Twoją aktualną sylwetkę, ilość tkanki mięśniowej, ilość i rozkład tkanki tłuszczowej oraz ocenić Twoją postawę.

Prosimy o dołączenie zdjęć sylwetki do e-maila z ankietą.

Zdjęcia najlepiej wykonać przy świetle dziennym będąc w samej bieliźnie. Powinny przedstawiać przód, tył oraz bok sylwetki. Najlepiej poprosić kogoś o zrobienie zdjęć, aby były dobrej jakości i przedstawiały całą sylwetkę (łącznie z głową).



—

Dziękujemy za dokładne i szczerze wypełnienie ankiety.  
Dzięki temu stworzymy dla Ciebie odpowiednio dopasowany indywidualny plan żywieniowy i treningowy.

Prosimy o przestanie wypełnionej ankiety wraz z aktualnymi zdjęciami sylwetki na adres e-mail:

[kontakt@mariuszmroz.pl](mailto:kontakt@mariuszmroz.pl)