**Vstupní dotazník**

PROSÍM O ŘÁDNÉ VYPLNĚNÍ

Jméno a příjmení:

Telefon :

Kontaktní email :

Datum narození:

Výška a váha:

Adresa bydliště:

Zaměstnání:

**1) O jakou formu spolupráce máte zájem?**

1. Online
2. Osobně v fitness
3. U vás doma (pouze Praha)

**2) Jaké máte zaměstnání?**

1. Spíše sedavé

b) Spíše aktivní

c) Jsem v pohybu a i pár hodin sedím

**3) Kolik hodin každý den pracujete?**

1. Méně než 8 hod.

b) 8 hod.

c) Více než 8 hod.

**4) Vás aktuální zdravotní stav?** (popište co nejpřesněji včetně operací, zranění, alergií, apod., aby bylo možné přizpůsobit cvičební plán)

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………

**5) Užíváte medikamenty a hormony?**

a) Ne žádné neužívám

b) Ano - jaké: ………………

**6) Jakou postavu mají / měli Vaši rodiče?** (potrhněte vyhovující)

Matka – štíhlá, normální, nadváha

Otec – štíhlý, normální, nadváha

**7) Jaký máte vztah ke sportu a pohybu?** (popište co nejpřesněji sportovní minulost i přítomnost)

a) Nesportuji vůbec

b) V mladí ano – nyní již ne. Od kolika do kolika let a jaké sporty?

c) Ano sportuji od mládí do teď - Od kolika let a jaké sporty?

d) Jiné: ………………………………

**8) Máte zkušenosti s trenérem?**

a) Ano mám - jaké a jak dlouho? …………………………………..

b) Nemám žádné zkušenosti

**9) Jaké máte závislosti?** (např.: kouření, alkohol, sladkosti, přejídání, jiné)

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

**10) V kolik hodin chodíte spát a v kolik hodin vstáváte?**

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

**11) Vaše kvalitu spánku?**

a) Kvalitní spánek - spím tvrdě

b) Málo kvalitní - budím se

c) Špatný, nemohu usnout a pořádně se vyspat

**12) Vaříte si?**

a) Ne nevařím si

b) Ne nevařím si, ale jsem ochotný/á to změnit

c) Ano vařím si - jak často? …………………………………………………….

**13) Napište mi jak vypadá Váš aktuální jídelníček:**(včetně přesného času jídla)

1. Pracovní den:

Snídaně …………………………………………

Svačina …………………………………………

Oběd ……………………………………………

Svačina …………………………………………

Večeře .…………………………………………

b) Nepracovní den:

Snídaně …………………………………………

Svačina …………………………………………

Oběd ……………………………………………

Svačina …………………………………………

Večeře .…………………………………………

**14) Jaké potraviny Vám nechutnají?**

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………..

**15) Kolik každý den utratíte peněz za jídlo?**

Snídaně – do 50 Kč, 50 – 80 Kč, 100 a více Kč

Svačina - do 50 Kč, 50 – 80 Kč, 100 a více Kč

Oběd – do 100 Kč, 100 – 180 Kč, 180 a více Kč

Svačina - do 50 Kč, 50 – 80 Kč, 100 a více Kč

Večeře - do 100 Kč, 100 – 180 Kč, 180 a více Kč

**Celkem denní náklad za jídlo: …………………………………**

**16) Kolik máte za poslední měsíc stresu:** (hodnocení jako ve škole od 1 do 5)

………………………………………………………………………………………

**17) Co nebo kdo Vás stresuje?** Popište to co nejpřesněji:

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………

**18) Co nejpřesněji popište Váš cíl spolupráce:**

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………

**19) Preferujete konzultaci ráno nebo večer a ideálně, který den a čas?**

………………………………………………………………………………………

**20) Jak dlouho/kolikrát za týden, si přejete spolupracovat?** (např. 2x za týden po dobu 3 nebo 6 měsíců)

……………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………

**21) Jaký je Váš rozpočet, který chcete investovat do naší spolupráce měsíčně?**

……………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………

**22) Co všechno jste ochotný / ochotná pro dosažení svých cílů udělat?**

(např. změním jídelníček, začnu pravidelně sportovat, najdu lepší práci…, apod.)

……………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………..

**23) Kde jste se o mě dozvěděl/a a proč jste zvolil/a zrovna mé služby?**

……………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………..

**24) Kde je pro Vás nejlepší vstupní konzultaci realizovat?**

a) Osobně v NR-GM fitness - Praha 7 Přívozní 937, 170 00 Holešovice

b) Online přes mobil

(nikde jinde to momentálně není možné – děkuji za pochopení a těším se)

**25) Je něco co si přejete ještě napsat a je to pro Vás důležité?**

……………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………..

Datum vyplnění: ........................ Váš podpis: ...............................

Řádně vyplněný dotazník pošlete na email: [trener@tomaslukas.cz](mailto:trener@tomaslukas.cz) , ozvu se zpět nejpozději do 14 dnů.

Odesláním dotazníku souhlasíte, že Vaše data mohu zpracovat a uchovávat po dobu naší spolupráce a považuji je za soukromá.