

АНКЕТНА КАРТА

Име:..... Дата.....

Тел:.....град.....e-mail:.....

Възраст..... Височина в см..... Тегло в кг..... Обиколка на талията в см.....

желая да получавам на e-mail информация относно дейности и промоции на Wellness Клуб Elegance.

Хранителни навици

1. Колко вода пиете на ден?.....
2. Колко пъти се храните на ден?.....
3. Храните ли се късно вечер след 22.00 ч?.....
4. Имате ли влечение към сладки и тестени храни и колко често ги консумирате?.....
5. Спортувате ли и ако да - какво и колко често?.....
6. Пушите ли, ако да - от колко време?.....
7. Пиете ли кафе и ако да - по колко пъти на ден?.....
8. Закусвате ли и ако да - каква е обичайната ви закуска?.....
9. Консумирате ли алкохол и ако да - колко често?.....
10. Консумирате ли сладки, газирани напитки и ако да - колко често?.....
11. Храните ли се от заведения за бързо хранене и ако да - колко често?.....

Марина Желязкова, уелнес треньор и консултант по балансирано хранене

Тел: +359 883 407 548

E-mail: wellness_club@elegance-healthylife.com

Адрес: гр. София, ж.к. Люлин 7, ул. Христо Фотев 44, Уелнес клуб Елеганс

Web: www.elegance-healthylife.com

Facebook: www.facebook.com/Къщичка-за-здраве-и-красота-341094726407832/

12. Комсумирате ли всеки ден плодове и зеленчуци?.....
13. Вегетерианец/веган ли сте, ако да - от колко време?.....
14. Спазвали ли сте диети, ако да какви и за колко време?.....
15. Ако сте спазвали диети, колко килограма свалихте и успяхте ли да задържите свалените килограми след това?.....
16. Вземате ли лекарства или хранителни добавки, ако да – какви?.....

Здравословно състояние

1. Имате ли високо кръвно?.....
2. Имате ли завишена кръвна захар, инсулинова резистентност?.....
3. Имате ли завишен холестерол?.....
4. Имате ли чести главоболия?.....
5. Болят ли ви костите, колената, кръста, ставите?.....
6. Имате ли проблеми със сърце, жлъчка, бъбреци, черен дроб?.....
7. Имате ли проблеми със стомашно-чревния тракт /запек, колит, язва, гастрит, киселини/?.....
8. Имате ли проблеми с щитовидната жлеза и хормоните /Хашимото, хипофункция и пр./?.....
9. Имате ли нередовен или болезнен цикъл?.....
10. Имате ли проблеми със съня?.....
11. Страдате ли от липса на енергия, честа умора?.....

Марина Желязкова, уелнес треньор и консултант по балансирано хранене

Тел: +359 883 407 548

E-mail: wellness_club@elegance-healthylife.com

Адрес: гр. София, ж.к. Люлин 7, ул. Христо Фотев 44, Уелнес клуб Елеганс

Web: www.elegance-healthylife.com

Facebook: www.facebook.com/Къщичка-за-здраве-и-красота-341094726407832/

12. Задъхвате ли се при физически натоварвания?.....
13. Имате ли дерматити, акне, кожни проблеми?.....
14. Страдате ли от чупливи нокти или капеща коса?.....
15. Имате ли някакви други заболявания?.....
16. Имате ли установени алергии или непоносимост към определени храни и ако да – към кои храни?.....
17. Правили ли сте си детокс на организма, ако да - как и преди колко време?.....

18. Колко килограма качихте през бременността?.....
19. Колко килограма свалихте след раждането?.....
20. Кърмите ли в момента, ако не - колко време кърмихте?.....
21. Преди колко време родихте?.....
22. Прибра ли се лесно коремът Ви?.....
23. Колко кг бихте искали да свалите и за какъв период?.....

Марина Желязкова, уелнес треньор и консултант по балансирано хранене

Тел: +359 883 407 548

E-mail: wellness_club@elegance-healthylife.com

Адрес: гр. София, ж.к. Люлин 7, ул. Христо Фотев 44, Уелнес клуб Елеганс

Web: www.elegance-healthylife.com

Facebook: www.facebook.com/Къщичка-за-здраве-и-красота-341094726407832/