FRANCESCO FITNESS&LA

"El equipo de Francesco Fitness & LA le agradece la confianza depositada en nosotros. Realizaremos un estudio nutricional, deportivo y de suplementación para que usted logre su objetivo personal."

Nombre y apellidos:

Peso actual: Altura: Grupo sanguíneo:

Indique si tiene alguna dolencia o enfermedad crónica:

Indique si tiene alguna alergia o intolerancia alimentaria:

Si trabaja...¿qué intensidad de trabajo tiene?

Sedentario Moderado Activo

¿Cual es su objetivo?

Ganar masa muscular Perder peso graso

Dieta equilibrada de mantenimiento Mejorar el rendimiento

Si practica deporte... indique cual y cuanto tiempo le dedica a la semana:

¿Cuanta agua bebe al dia? ¿Cuanta agua bebe durante una comida?

Indique cuantas comidas realiza al dia:

Indique que bebidas toma y en que cantidad:
Refrescos, refrescos light, alcohol, leche, zumo, infusiones...

¿Cuales son sus horarios de comida?

¿Se alimenta con desayuno ligero, comida copiosa y cena abundante?

Si No

Haga una pequeña descripción de sus comidas habituales:

Si come fuera de casa... ¿Dónde?

En una comida, habitualmente hace...

Plato único Primero y segundo

Si come postre... ¿Qué suele tomar?

¿En qué momento de la comida ingiere el postre?

Toda la información facilitada será usada única y estrictamente para prestarle el servicio. No se facilitará a terceros ni se hará pública en ningún medio.

Sexo:

Hombre Mujer

Indique cual es su índice de masa grasa:

¿Cuanto pan come?

Si pone guarnición en sus platos... indique cual:

Si pica entre comidas... ¿Qué pica?

¿Utiliza sal?

Si No

Indique cual és su método de cocción más habitual:

Frito Plancha Vapor

¿Come algo antes de ir a dormir?¿Qué toma?

¿Que condimentos utiliza para aliñar ensaladas o verduras, y en que cantidad?

¿Que alimentos no le gustan o no digiere bien?

Si ha hecho dieta alguna vez... ¿Cuanto tiempo estuvo?

¿Se salta la dieta los fines de semana?

Si No

Toma yogurt...

con azúcar con edulcorantes con fruta

con bífidus 0% grasa desnatado

Si ha utilizado suplementación deportiva alguna vez... indique cual y si está tomando actualmente:

"Una vez haya rellenado el formulario, debe guardarlo y enviar el archivo a

asesoramiento@francescofitness.es

Agradeceríamos que en el email adjuntara una foto suya para que el experto de nuestro equipo pudiera hacerle un plan a su medida basándose en su estado físico actual.

Cuando hayamos recibido el email y comprobado el pago del servicio, un miembro de Francesco Fitness & LA se pondrá en contacto con usted."

Toda la información facilitada será usada única y estrictamente para prestarle el servicio. No se facilitará a terceros ni se hará pública en ningún medio.

FRANCESCO FITNESS&LA