



Tofil.Team@gmail.com



[kacper.tofil](https://www.instagram.com/kacper.tofil)

Ankieta Początkowa

1. Imię i Nazwisko :
2. Adres e-mail :
3. Wiek :
4. Wzrost :
5. Masa ciała :
6. Jaki jest twój cel ? (np. poprawa stanu zdrowia, redukcja masy ciała, budowa masy mięśniowej, przygotowanie do testów sprawnościowych)
7. Jaki masz tryb życia ? (np. praca siedząca/stojąca/fizyczna)
8. Jak wygląda twoja aktywność poza pracą ? (jeśli kontrolujesz ilość kroków to podaj średnią z ostatniego miesiąca)
9. Oceń poziom stresu w swoim codziennym życiu w skali 1-10
10. Jak oceniasz swój sen i poziom regeneracji ?
11. Czy obecnie stosujesz jakąś dietę ? (jeśli tak to przedstaw ją)

12. Jeśli trenujesz to opisz krótko, jak wyglądały twoje treningi na przestrzeni ostatnich 6 miesięcy (możesz wysłać obecny plan)
13. Ile razy w tygodniu możesz poświęcić na trening ?
14. Wymień wszystkie przebyte urazy, kontuzje i operacje (czy odczuwasz z ich powodu jakieś dolegliwości ?)
15. Co dotychczas powstrzymywało Cię przed osiągnięciem wymarzonej sylwetki ?
16. Poproszę Cię o przesłanie trzech zdjęć (przodem, bokiem oraz tyłem).
- Zdjęcia wykonujemy z odległości przynajmniej półtora metra by uchwycić całą sylwetkę od stóp aż do głowy (możesz zasłonić twarz jeśli czujesz się nie komfortowo).
 - Zdjęcia wykonujemy w świetle dziennym, unikamy żółtego sztucznego światła gdyż przekłamie całkowicie obraz sylwetki.
 - Do zdjęć ubierz się tak jak poszłabyś/poszedłbyś na basen lub plażę 😊
 - Wybierz takie miejsce i godzinę (najlepiej rano) by potem być w stanie zrobić identyczne zdjęcia porównawcze do korekt w raporcie.
 - Porównawcze zdjęcia wysyłamy co drugi raport czyli wa razy w miesiącu.

Wypełnioną ankietę wysyłamy na adres:
tofil.Team@gmail.com

Do wypełnienia ankiety możesz użyć dowolnego edytora tekstu, jednak finalnie poproszę Cię o format PDF przy odsyłaniu na maila.