



VITA SANA CLUB®
FITNESS LIFESTYLE 

DOTAZNÍK REALITY SHOW U nás padají kila dolů

Jméno, příjmení, titul:

Datum narození:

Telefon:

E-mail:

Povolání:

Rodina:

Výška:

Váha:

Nejnižší váha v dospělosti:

kg

ve věku:

Nejvyšší váha v dospělosti:

kg

ve věku:

Osobní cíl:

Motivace:

Výživové návyky

Jím pravidelně:

ANO

NE

Kolikrát za den:

Snídaně:

ANO

NE

Oblíbené jídlo:

Nemám rád/a, ale jím:

Nejím vůbec:

Kouření:

ANO

NE

kolik cigaret:

Pitný režim (kolik a jakých tekutin během dne vypijete):

Pohybové návyky

Druh sportovní aktivity:

Jak často, jak dlouho:

Sportování vás baví:

ANO

NE

Trávení volného času, koníčky:

Sportování dříve:





VITA SANA CLUB®
FITNESS LIFESTYLE 

DOTAZNÍK REALITY SHOW U nás padají kila dolů

Zkušenosti s hubnutím

Zkušenosti s dietami:

O kolik kg jste zhubl/a:

Za jak dlouho:

Jak dlouho jste si váhu udržel/a:

Poslední 3 měsíce váha stoupá, klesá, stabilní:

Co mělo největší vliv na zvýšení hmotnosti:

Zkušenosti s léky, potravinovými doplňky, jinými prostředky na hubnutí:

Zdravotní stav

Chronická onemocnění:

Alergie:

Ošetřující lékař:

Léky:

Potravinové doplňky:

Stresová zátěž - práce:

Stresová zátěž - rodina:

Denní režim

V kolik hodin vstáváte:

V kolik hodin chodíte spát:

Usínáte dobře:

Kolik hodin spíte:

Spíte dobře:

Pracovní doba:

Anamnéza rodičů a prarodičů

Nadváha:

Chronická onemocnění:

Člen VITA SANA CLUBU:

ANO

NE

.....
podpis