

INTAKEFORMULIER

Naam:

E-mailadres:

Adres:

06-nummer:

Leeftijd:

Lengte:

Gewicht:

Ik wil het volgende traject gaan volgen:

Datum:

AANLEIDING

Wat is je doel?

Wat zou je willen veranderen aan je leven?

Waarom wil je dat veranderen?

Welke gewoontes passen niet bij die lifestyle?

JOUW LEEFPATROON

Huidige beroep of opleiding:

Hoeveel uur per week werk je?

Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht?

Hoeveel uur beweeg je op een dag?

Welke sporten doe je?

Hoelang ben je gemiddeld aan het sporten?

Heb je activiteiten naast school, werk of sport?

Omschrijf je doordeweekse dag zo nauwkeurig mogelijk. Denk aan: hoe laat sta je op, hoe laat ga je naar werk op school, hoe laat heb je pauze, wanneer heb je trek, wat eet je dan zoal, hoe laat ga je ongeveer naar bed?

Hoeveel verschilt dat tussen een doordeweekse dag en een weekenddag?

JOUW VOEDINGSPATROON

Heb je al eerder voedingsadvies gevolgd? Zo ja, omschrijf je ervaring en wat je wel en niet prettig vond.

Wat denk je zelf dat je moet veranderen om je voedingspatroon te verbeteren zodat je je doel behaald?

Wat zijn je favoriete voedingsmiddelen, waarvan je denkt dat ze goed voor je zijn?

Wat zijn je favoriete voedingsmiddelen, waarvan je denkt dat ze niet goed voor je zijn?

Hou je van grote maaltijden of meerdere kleinere maaltijden per dag?

Hou je ervan om te snacken? Zo ja, wat?

Hoe vaak ga je gemiddeld per maand uiteten?

Beschrijf je alcoholgedrag.

TOT SLOT

Gebruik je supplementen of vitamines? Zo ja, welke en waarom?

Gebruik je medicatie?

Beschrijf je blessure verleden.

Heb je huidige blessures of pijntjes?

Zijn er oefeningen of bewegingen die je niet uit kunt voeren?

Heb je een keukenweegschaal?

Ben je bereid om met MyFitnessPal te werken en om (voor optimaal resultaat) vier maanden lang je eiwitten, vetten en koolhydraten bij te houden?

Zijn er nog zaken waar wij rekening mee moet houden? (graag alles invoeren, anders kunnen we hier geen rekening mee houden. Denk aan: mentale problemen, fysieke ongemakken, enorme stressfactoren zoals: scheiding enz enz)