

Hola,

Queríamos aprovechar la oportunidad para agradecerte que nos sigas y te hayas interesado en contratar los servicios de una entrenadora personal profesional, ya que consideramos que es el camino más rápido y seguro para conseguir los objetivos que te propongas.

Antes de empezar, necesitamos que nos rellenes el siguiente cuestionario para saber tus aspiraciones, condiciones físicas y disponibilidad.

Sabemos que es un cuestionario un poco extenso y que te va a llevar tiempo realizarlo, pero necesitamos conocerte a ti, a tu cuerpo, tus recursos y aspiraciones, ya que nos gusta dar un servicio profesional, de calidad y que consigas lo que quieres, por lo que te rogamos que te tomes tu tiempo.

Hay algunas preguntas que forman parte del ámbito más psicológico para conocer tu estabilidad y nivel de estrés mental, necesario en todo caso para saber qué intensidad de entrenamiento y alimentación es la más aconsejable para ti. Encontrarás también algunas preguntas desordenadas, no te asustes, deben estar así.

No te preocupes por la confidencialidad de los datos. Cumplimos a rajatabla la LOPD (Ley de protección de datos) y estos datos son sólo para poder conocerte y ofrecerte un buen servicio, siendo únicamente almacenados en nuestros ficheros para tal fin y en cualquier momento con tu solicitud, serán borrados de los mismos.

Para responder coge el espacio que necesites, preferimos que nos sobre información a no que nos falte. ;)

1. Anota tu Nombre Completo, dirección de correo electrónico y teléfono de contacto
2. ¿Qué edad tienes?
3. Indica tu Altura en cm y peso en Kg:
4. ¿Conoces tu composición Corporal? IMC, % masa magra, % grasa...
5. ¿Cuáles son tus medidas corporales?

WOMEN'S FITRAINER

Nutrición | Entrenamiento | PsicoMente | Blog y Noticias

Pecho _____ Cintura ____ Brazo
flexionado/estirado ____ / ____ Cadera _____ Muslos _____

6. ¿Dispones de fotografía/s reciente/s para adjuntar? El adjuntarnos una fotografía nos ayuda mucho a saber exactamente tu estética corporal. No olvides que cada mes tu entrenadora necesita que te peses y tomes tus medidas en ayunas, también deberás actualizar las fotografías si decides seguir con el programa para evaluar la consecución de los objetivos y para que tu preparadora te vaya ajustando la dieta y el entreno. Las imágenes deben ser tomadas de frente, perfil y espaldas, en bikini o short y top.

7. ¿Has tenido algún embarazo? Si respondes que sí deberías decir cuantos y cuando.

8. ¿Tienes alguna enfermedad degenerativa?

9. ¿Tienes o has tenido alguna enfermedad que quieras destacar?

10. ¿Has pasado alguna vez por etapas de anorexia, bulimia u otros trastornos de la alimentación?

11. ¿Eres alérgica a algún alimento y medicamento?

12. ¿Has seguido un plan alimenticio o dieta alguna vez? si es así, ¿por cuánto tiempo? ¿observaste algún resultado? ¿Tuviste alguna dificultad?

13. ¿Qué alimentos te desagradan?

14. ¿Cuáles te gustan más?

15. ¿Has tomado alguna vez o tomas algún suplemento alimenticio? Si es así, indica cuál y por cuánto tiempo (*proteínas en polvo, aminoácidos, creatina, óxido nítrico, vitaminas...*)

16. ¿Bebes alcohol o fumas? ¿con qué frecuencia?

17. ¿Quieres destacar algunas zonas de tu cuerpo que crees debemos prestarles más atención?

18. ¿Cuántas personas viven contigo?

19. ¿Has utilizado alguna vez anabolizantes o sustancias farmacológicas orientadas al rendimiento deportivo? si es así, indica cuáles y durante cuánto tiempo. En caso de haber realizado "ciclos" o "preparaciones" de anabolizantes, indicar cuántos, cuáles y en qué consistían, incluyendo si utilizaste reguladores y sustancias que ayudan a la recuperación del eje hormonal. Si has notado alguna vez desestabilización en el ciclo menstrual debes anotarlo en este apartado también.

20. ¿Cuál crees que es tu mayor fortaleza para lograr tu objetivo? ¿Y tu debilidad, barrera o miedo?

21. ¿Dispones tú o la persona que cocina en la casa de unos minutos diarios o algunas horas semanales para cocinar o preparar los menús?

22. ¿Practicas o has practicado alguna vez algún deporte (*natación, running, tenis, fitness, actividades dirigidas...*)? Si es así, ¿durante cuánto tiempo lo hiciste o aún lo haces? ¿a qué nivel? (*principiante, medio, competición*)

23. ¿En qué trabajas?

24. ¿Cuál es tu horario? indica tu horario disponible para entrenar y también los días a la semana que trabajas, si tienes descansos para comer o puedes hacerlos y a qué hora.

25. Además del ámbito laboral, ¿tienes algunas otras obligaciones o actividades que limiten tu disponibilidad horaria?

26. ¿Te sientes estable emocionalmente? ¿Cómo lo notas? ¿Por qué?

27. ¿Dispones de un centro deportivo o gimnasio al que puedas desplazarte? si es así, ¿qué instalaciones tiene? Si prefieres entrenar en casa debes indicarlo

28. ¿Dispones de algún material deportivo en casa? en caso de ser así indicar cuales: comba, balón medicinal, cinta de correr, step, bancos de abdominales, máquinas de musculación, mancuernas, elíptica...

29. ¿Cuáles son tus objetivos respecto a tu imagen corporal? ¿Cómo deseas verte en un futuro próximo?

Objetivos:

30. ¿Dispones de un tiempo límite para conseguirlos? en ese caso, indicar cuánto. *(Hay personas que necesitan nuestra ayuda para prepararse para bodas, oposiciones o competiciones).*

31. ¿Prefieres poder escoger tus propios alimentos de entre unos indicados o prefieres tener un menú estipulado para cada día?

32. ¿Quieres comentar algún punto en concreto o anotar alguna observación que debamos tener en cuenta?

Una vez nos envíes el cuestionario junto con las fotografías y lo estudiemos, en un máximo de 48 horas se te asignará tu primer programa alimenticio y de entrenamiento. Recuerda que dispondrás en todo momento de tu entrenadora para hacerle las preguntas que te sean necesarias.

No queremos que experimentes tu transformación de un modo automatizado o cargado de formalismos, nuestro objetivo es que te sientas cómoda en todo momento y que puedas preguntarnos cualquier duda que tengas. Somos un equipo en expansión pero queremos abarcar solo hasta donde podamos llegar para seguir ofreciendo un trato próximo y amigable.

Todo proceso de cambio es sacrificado y sabemos que sentirnos apoyados y comprendidos es un pilar fundamental, por ello disponemos de formación en coaching, inclusive tenemos la suerte de contar con una psicóloga en el equipo, así que tranquila, estás en buenas manos, y deseamos desde ya que logres tu objetivo.

Equipo de Women's fitrainer,