



Anamnesebogen

Bitte füllen Sie den folgenden Anamnesebogen gewissenhaft und wahrheitsgemäß aus, sodass die Beratung Ihre Wünsche, Ziele und individuellen Voraussetzungen optimal unterstützt, den nur so kann die Beratung Ihnen helfen ihren Körper zu einem gesunden und schönen Körper zu formen.

Selbstverständlich werden Ihre Angaben vertraulich behandelt.

Vorname:

Nachname:

Straße:

PLZ+Ort:

Tel:

E-Mail:

Bitte beachten Sie, dass alle Informationen über Termine, Angebote etc. via E-Mail versendet werden. Geben Sie bitte eine Email-Adresse an, die Sie regelmäßig abfragen. Änderungen Ihrer E-Mail-Adresse teilen Sie bitte umgehend mit.

Geburtsdatum:

Familienstand:

Derzeitige Tätigkeit:

Hausarzt:

1. Haben Sie schon mal einen Personal Trainer und oder eine Ernährungsberatung gebucht?

NEIN Ja, mit folgendem Ergebnis:

2. Welche Erwartungen haben Sie ?

3. Was sind Ihre Ziele ?

Je mehr sie ins Detail gehen, desto besser!

4. Wieviele Stunden Sport betreiben Sie momentan pro Woche?

5. Welche Sportarten betreiben Sie ?

6. Was ist Ihre Hauptmotivation für eine Veränderung ?

7. Was macht Ihnen im Leben am meisten Spaß ?

8. Beschreiben sie einen typischen Werktag in ihrem Leben

9. Beschreiben sie einen typischen Wochenendtag in ihrem Leben.

10. Was haben sie bisher versucht um zu ihrem Wunschkörper zu kommen ?

11. Essen sie gerne ?

12. Wieviel Flüssigkeit nehmen sie am Tag zu sich ?

13. Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie in der Regel zu sich?

14. Rauchen Sie ? Wenn ja wieviel ?

15. Wie ist ihr Alkoholverhalten ?

16. Bitte listen sie alle (auch was ihnen unwichtig erscheint) Krankheiten und Beschwerden auf die sie haben.

Hierzu können sie gerne ihren Hausarzt um Hilfe bitte, evtl. ist auch ein Check-up mal wieder an der Zeit!

17. Welche Medikamente nehmen sie regelmäßig ein ?

18. Sind sie schwanger ?

19. Wie groß sind sie ?

20. Wieviel wiegen sie ?

21. Falls bekannt: Wie hoch ist ihr Blutdruck ? Wie sind Ihre Cholesterinwerte ?

22. Wie hoch ist ihr Ruhepuls ?

Der Ruhepuls bitte 60 Sekunden lang messen, an drei Tagen, jeweils VOR dem aufstehen, also noch im Bett liegend.

23. Bitte listen sie wenigstens 3 Tage lang ihre gesamte Nahrungsaufnahme auf.
Verwenden sie dafür dass VeggieMuscles.com Ernährungsprotokoll

24. Wie wurden sie auf dieses Angebot aufmerksam ?

Bitte senden Sie den ausgefüllten Anamnesebogen an:

E-Mail:

anfrage@veggieuscles.com

oder per Post:

VeggieMuscles.com

z.Hd. André Braun

Industriestr.13

67141 Neuhofen

Die Kosten in Höhe von 249 € (inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer) überweisen Sie bitte an:

Sparda Bank

IBAN: DE02550905000007784023

BIC: GENODEF1S01

Inh. Braun

Bitte beachten Sie, dass die bestellte Dienstleistung (Dienstleistung beginnt mit der Buchung Einsendung des Anamnesebogens) nach §312g Abs. 2 Nr. 1 BGB individuell erstellt wird. Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Fernabsatzverträgen zur Lieferung von Waren oder Dienstleistungen, die nicht vorgefertigt sind und für deren Herstellung eine individuelle Auswahl oder Bestimmung durch den Verbraucher maßgeblich ist oder die eindeutig auf die persönlichen Bedürfnisse des Verbrauchers zugeschnitten sind. D.h. Wenn sie bestellen und VeggieMuscles.com mit der Arbeit begonnen hat (auch bevor sie eine Ausfertigung erhalten) können Sie nicht mehr zurücktreten. Also bitte nur einsenden wenn Sie ernsthaft die Dienstleistung haben möchten.

Gen aue Beschreibung: VeggieMuscles.com