



Question-sheet

Name:

Phase:

Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Größe	
Aktuelles Gewicht	
Training seit	
Letzter Wettkampf	
mittelfristiges Ziel (3 Monate)	
langfristiges Ziel (9-12 Monate)	
Liegen derzeit bzw. lagen in der Vergangenheit irgendwelche Krankheiten, Beschwerden oder OPs vor (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin, Herzkrankheiten, Schilddrüsenprobleme, Arthrose, Bandscheibenprobleme, usw.)?	
Aktuell	

In der Vergangenheit

Nimmst Du dauerhaft Medikamente ein (z.B. Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Blutverdünnende Mittel, Schilddrüsenhormone usw.)?

Raucher?

Welche unterstützenden Medikamente verwendest du aktuell bzw. hast du in der Vergangenheit benutzt?

Wann war dein letztes Blutbild?

Machst du regelmäßig ärztliche Checks (Blutbilder, Kardiologen, etc)?

Wie sieht dein aktueller Trainingsplit aus, inkl. Übungen // wieviele Tage pro Woche trainierst du?

Wie häufig und wann machst du Cardiotraining?

**Wie ist Deine körperliche Aktivität
im Beruf?**

**Wie sieht deine aktuelle Ernährung
aus, bitte mit Mengenangabe,
Uhrzeiten?**

<p>Bestehen gewisse Arten von Nahrungsmittelunverträglichkeiten?</p>	<ul style="list-style-type: none">o Laktoseintoleranzo Glutenunverträglichkeito Fruktoseintoleranzo Nussallergieo Fischallergieo Keine bekannt
<p>Machst du regelmäßig Cheatmahlzeiten?</p>	
<p>Gibt es Nahrungsmittel welche dir geschmacklich absolut nicht zusagen?</p>	
<p>Leidest du aktuell unter Verdauungsproblemen bzw. hattest du damit schon mal in der Vergangenheit zu tun, wenn ja bitte kurze Erläuterung und was hast du dagegen unternommen?</p>	

Welche Supplements verwendest du aktuell?

Wie viel und was trinkst du aktuell?

Wie viele Stunden schläfst Du durchschnittlich?

Würdest du deinen Schlaf als gut und erholsam bezeichnen?

Bist du Schichtarbeiter?

(Wettkampfathleten)

Bitte einmal die Woche, in circa 2,20 m Entfernung hinter einem normalen Hintergrund, vorzugsweise hell, Bilder machen. Alle Pflicht Posen, Kamera auf Hüft Höhe, kein Filter oder Ähnliches verwenden. Direkt morgens nach dem aufstehen innerhalb der ersten 30-60 Minuten.

In ein paar einfachen Worten was erwartest du dir von einer guten Zusammenarbeit?



**Vielen Dank für Deine
Bemühungen und Dein
Vertrauen!**