

FILE CHECK INFORMATIVO

Nome _____ Via _____

Cognome _____ Cap _____

Residenza _____ C.F o P.IVA _____

Data di nascita _____ Altezza _____ Peso _____

Percentuale di grasso corporeo se la conosci _____

Se le hai allega una misurazione della composizione corporea, altrimenti se puoi provvedi nel farla.

Puoi scegliere tra (in ordine di qualità nel risultato)

- DEXA contattando un centro privato e richiedendo un esame per l'analisi della composizione corporea, massa magra e massa grassa.
- Plicometria, se hai qualcuno di esperto nella misurazione a 8 punti (tricipite, bicipite, sottoscapolare, sovrailiaca, cresta iliaca, addome, coscia, polpaccio)
- Bioimpedenziometria.

Misure corporee circonferenze (spalle, torace, vita, fianchi, radice coscia, coscia mediana, braccio).

Conosci il numero di passi che svolgi durante la giornata, escluso il tuo allenamento? Se si indicalo

In alternativa indica il tuo stile di vita:

- sedentario
- poco attivo
- attivo
- molto attivo

Attività lavorativa svolta:

In che orario ti alleni?

- Lunedì
- Martedì
- Mercoledì
- Giovedì
- Venerdì
- Sabato
- Domenica

Descrivi la tua giornata tipo (alimentare) infrasettimanale e nel weekend

- Colazione _____
- Merenda _____
- Eventuale spuntino pre o post allenamento _____
- Pranzo _____
- Eventuale pre o post allenamento _____
- Cena _____
- Dopo cena _____
- Extra _____

Come ti alimenti durante i tuoi allenamenti. Indica il cosa e il quanto

Acqua bevuta nella giornata _____

Caffè bevuti _____

Integratori _____

Patologie:

Farmaci che assumi ad uso cronico _____

Intolleranze ed allergie _____

Soffri di problematiche legate al tratto gastrointestinale? (Reflusso, sindrome dell'intestino irritabile, meteorismo...) _____

Com'è il tuo riposo notturno in qualità e quantità? _____

Utilizzi e hai dimestichezza con il conteggio delle kcal e dei macros tramite app? _____

Se si vorresti essere seguito con macros? _____

Se si indica il tuo attuale livello di assunzione medio? _____

Scrivi qui tutto ciò che reputeri interessante farmi sapere di te _____

Fotografie (scegli uno sfondo bianco e con luce ripetibile nel tempo e allegale nella mail):

- Fronte
- Retro
- Lato dx
- Lato sx

Allega la tua programmazione di allenamento o descrivila qui sotto

Lunedì: _____

Martedì: _____

Mercoledì: _____

Giovedì: _____

Venerdì: _____

Sabato: _____

Domenica: _____

N.B

- Per sessioni di corsa specifica i km totali effettuati o la durata in minuti e il passo in min/km
- Per sessioni in bici specifica la durata della sessione e la potenza in watt medio la durata delle singole frazioni e le relative zone di potenza.
- Per sessioni nuoto specifica durata in minuti e metri complessivi effettuati. Specifica anche il tuo livello (principiante, intermedio, avanzato relativi al nuoto)

In alternativa se sei seguito tramite piattaforme online (es. TrainingPeaks, CoachPeaking) puoi scrivere qui le credenziali di accesso _____

Coordinate Bancarie:

Conto intestato a: **Perugini Marco**

Iban: **IT82H0808637530000000081122**

Causale: **Consulenza Nutrizionale**

Consenso al trattamento dei dati personali in base all'art. 23 DGLS 196/2003. Ricevuta l'informativa di cui all'art. 13 e prso atto dei diritti di cui all'art. 23 e a quanto disposto dagli articoli 22 e 26 in riguardo ai dati sensibili, consento al trattamento dei miei dati per comunicazioni e/o promozioni delle attività e delle metodologie adottate in questa Associazione.

Data _____

Firma: _____