

# ANAMNESI CLIENTE

## INFORMAZIONI GENERALI

**NOME E COGNOME**

**INDIRIZZO E-MAIL** dove poi verranno inviati i piani

**ETA'**

**ALTEZZA E PESO**

**OCCUPAZIONE LAVORATIVA** specificare tipo di occupazione e orari

**FOTO CORPO AVANTI-DIETRO-DI LATO** in modo tale da avere il quadro qualitativo iniziale completo (%massa magra - %massa grassa) e per avere un riferimento visivo da confrontare ai vari step del percorso (**in intimo/ costume da bagno, con luce, intera, dritta, NO SELFIE**)

**CONSUMI BEVANDE ALCOLICHE?** Se sì quali, quanto e per quante volte a settimana mediamente.

**SEI FUMATORE?** Se sì quanto fumi e da quanto tempo.

**ASSUMI DROGHE O FARMACI DI QUALSIASI TIPO REGOLARMENTE?** Se sì quali, quanti e da quanto tempo.

## ALIMENTAZIONE

**ALLERGIE/INTOLLERANZE** (per intolleranze specificare il grado)

**CIBI NON GRADITI** per qualsiasi motivo

**CIBI (SANI) CHE VUOI MANTENERE NEL PIANO** per qualsiasi motivo

**DESCRIZIONE DI UNA GIORNATA TIPO** (cosa, quando e quanto mangi solitamente)

## ALLENAMENTO

**TI ALLENI GIA'?**

**SE SI...**

**DA QUANTO TEMPO?** (specificare esperienze passate anche in altri sport diversi da quello attuale)

**QUANTE VOLTE A SETTMANA?**

**PER QUANTO TEMPO?**

**QUANDO?** (mattina, pomeriggio, sera)

**TIPO DI ALLENAMENTO** (fitness in palestra, a casa, allenamento corpo libero, Bodybuilding, CrossFit, Powerlifting, corsa, calcio, basket, tennis, nuoto ecc...)

**A CHE LIVELLO SEI?** (principiante, intermedio, agonista/professionista)

SE TI ALLENI IN PALESTRA, HAI GIA' UNA TECNICA CONSOLIDATA NEGLI ESERCIZI FONDAMENTALI?  
(panca piana, stacco da terra, squat)

SE TI ALLENI A CASA, DI QUALE ATTREZZATURA DISPONI O TI PUOI PROCURARE? (sbarra per trazioni, parallele, manubri, bilanciere, dischi, rack ecc...)

**PROBLEMI FISICI PARTICOLARI** (interventi, infortuni ecc...)

**PROBLEMI DEL SONNO** di qualsiasi tipo

## **INTEGRAZIONE**

**UTILIZZI GIA' QUALCHE INTEGRATORE?**

**SE SI...**

IN QUALI DOSAGGI?

QUANDO? (mattina, sera, pre/post allenamento...)

DA QUANTO TEMPO?

**NB:** rientrano in questa categoria proteine in polvere, amminoacidi (BCAA, EAA, beta-alanina, citrullina, HMB, arginina ecc...), carboidrati (Vitargo, maltodestrine, ciclodestrine ecc...), creatina, omega 3, miscele pre-workout, multivitaminici, integratori di sali minerali, diuretici, "medicinali" omeopatici, termogenici (carnitina, caffeina, guaranà, tè verde ecc...), acceleranti del metabolismo, carbo-blockers, estratti naturali in generale.

## **OBIETTIVO**

**QUAL E' IL TUO OBIETTIVO A BREVE TERMINE?**

**QUAL E' IL TUO OBIETTIVO A LUNGO TERMINE?**

## **NOTE PARTICOLARI**

Qualsiasi cosa ti venga in mente che pensi possa essere d'aiuto o possa influire in qualche modo non esitare a farmela sapere.