**АНКЕТА НА АНАЛИЗ ТЕКУЩЕГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ**

**ВАЖНО! Заполненную анкету отправьте на адрес: blog@livefreelife.ru**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Как вас зовут? |  |
| 2. Ваш e-mail (на него мы отправим готовый анализ рациона) |  |
| 3. Ваш возраст, рост (см) / вес **сейчас** (кг) |  |
| 4. Опишите ваш **текущий** образ жизни и характер работы, уровень физ. нагрузок (например, веду малоактивный образ жизни, сидячая работа в офисе, занимаюсь в тренажерном зале два раза в неделю, иногда катаюсь на лыжах) |  |
| 5. Наличие каких-либо заболеваний (в т.ч. перенесенных ранее) или медицинских противопоказаний (опишите) |  |
| 6. Опишите кратко свой текущий тип питания. Напишите, какие есть трудности, что вас сейчас беспокоит больше всего. |  |
| 7. Сколько раз в день вы сейчас едите? В какое время? |  |
| 8. Опишите свой рацион в последнее время. Укажите **все** приемы пищи за день (завтрак, обед, ужин, все перекусы) |  |
| 9. Какие напитки пьете на протяжении дня?  Сколько пьете воды и когда? |  |
| 10. Ваши текущие цели, связанные с питанием (например, быть здоровым, вылечить что-то, набрать или сбросить сколько-то кг и т.д) |  |
| 11. Другая полезная информация, пожелания по услуге |  |