



??QUESTIONÁRIO AVALIATIVO FORMATO DE TEXTO.

QUERENDO RESPONDER POR EMAIL É SÓ PEDIR.

RESPONDA SEM PRESSA, OS DETALHES DA AVALIAÇÃO SÃO DE IMPORTÂNCIA MÁXIMA PARA O SUA EVOLUÇÃO.

EMAIL:

Nome completo:

- 1. Peso:**
- 2. Altura:**
- 3. Idade:**
- 4. Qual o principal objetivo?**
- 5. Já segue ou seguiu algum tipo de dieta rigorosamente?**
- 6. Utiliza suplementos? Quais?**

7. Faz uso de medicamentos? Quais?

8. Tem alguma doença ou problema de saúde ou físico?

9. Quanto pode investir em alimentação e suplementos?

10. Quantos anos você tem de experiência de treino?

11. Você vai treinar em casa ou em academia ? Se for treinar em casa mande foto dos equipamentos que tem .

12. Quantas vezes você pode treinar por semana?

13. Qual o horário que você treina? Dorme? Acorda? Trabalha?

14. Quantas vezes consegue se alimentar no dia e em que horas?

15. Quais alimentos gosta e odeia ?

16. Já teve alguma experiência com esteroides anabolizantes?

17. Tem histórico se de doenças na família?

18. ITEM MAIS IMPORTANTE DA AVALIAÇÃO

FOTOS FRENTE,LADO,COSTAS, pegando o corpo inteiro e com boa iluminação(mulheres se possível de bikini ou short e toppe de treino e homens se possível de sunga) , envie e salve as fotos para futuras comparações

sem fotos fica impossível fazer uma avaliação fidedigna

Links abaixo para entrar nas minhas redes sociais onde disponibilizo vídeos de receitas, informações e dicas de treino e atualizações do trabalho.



FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/pg/renanpinaconsultoriaonline>



INSTAGRAM:

<http://www.instagram.com/renanpinaconsultoria>



YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/user/RenanP23>