



**??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 topper 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>**