

HÄLSODEKLARATION

Denna hälsodeklaration hjälper mig att utvärdera ditt hälsotillstånd, din livsstil och hälsa. Det kommer att hjälpa mig att göra din träning mer effektiv och du kommer att nå dina mål mycket snabbare.

All information du ger mig är naturligtvis strikt konfidentiell.

Datum.....

Namn.....**Födelsedatum**.....

Vikt.....**Längd**.....

Adress.....

Tel hem.....**Tel arb**.....**Mobil**.....

e-mail.....

civilstånd.....arbetar som.....Arb.tid/vecka.....

- Mediciner du tagit de 6 senaste månaderna

- Har du eller har haft:

- Allergier? Vilka?.....

- Hjärt & kärlsjukdomar?.....

- Andningsproblem eller astma?.....

- Högt eller lågt blodtryck?.....

- Skador (Idrotts eller annat)?.....

- Lider du av någon icke nämnd sjukdom?.....

- Äter du några mediciner regelbundet? Vilka?.....

- Dricker du alkohol? Hur ofta? Hur mycket?.....

- Röker du? Hur mycket?.....

- Hur många timmar per natt sover du?.....

- Hur mycket vatten dricker du per dag?.....

- Skulle du säga att dina matvanor är bra eller dåliga?.....

- Äter du några vitaminer eller kosttillskott regelbundet?.....

- Vad har du för mål?

- Hur ser din träning ut i dag? Kortfattat?.....

Hur många dagar i veckan kan du träna?.....

- Har du någon annan idrottsbakgrund?.....

- Har du haft en PT förut?.....