

## Modulo Personal Trainer Online

*Compila completamente il modulo qui sotto, inviami tue foto per vedere la situazione fisica in questo momento.*

*Allega il certificato medico di sana e robusta costituzione.*

**Ricorda più sei preciso meglio posso aiutarti, per qualunque dubbio non esitare a contattarmi.**

### Scheda di Anamnesi

Nome:

Cognome:

Data di nascita:

Codice fiscale o partita iva:

Indirizzo:

Città:

Cap:

Cellulare:

E-mail:

-----  
Obiettivo (per es. dimagrimento, massa muscolare, etc. spiega con degli esempi dove vuoi arrivare):

Peso:

Altezza:

Circonferenza vita (all'ombelico):

Circonferenza fianchi (ai glutei):

Circonferenza polso:

Circonferenza avambraccio e bicipite:

Circonferenza toracica:

Circonferenza cosce:

# SV | Saraceno Vincenzo

## Personal Trainer

Fitness-BodyBuilding-Dimagrimento

Circonferenza avambraccio:

Frequenza cardiaca a riposo (battiti in 1 minuto a riposo, prendendoli dal polso):

Fumi? Quanto?:

Alcol? Quanto?:

Percentuale di grasso (con dati plicometrici 7 pliche):

---

Attività lavorativa:

Lavori a turni?:

Che turni fai? :

Intolleranze, allergie, patologie varie:

Disturbi psicosomatici (ansia, depressione, panico, ecc...)

Problemi o dolori articolari:

Fratture o traumi (e anzianità della frattura):

Operazioni chirurgiche:

Assumi farmaci, quali:

---

Come ti stai allenando da 6 mesi a questa parte?

Sport praticato (attuale):

Sport praticato (passato):

Quanto ti alleni attualmente (giorni e ore alla settimana):

Tempo a disposizione per allenarsi:

Anzianità di allenamento (mesi anni, specifica anche in che sport se più di uno):

Luogo di allenamento (casa, palestra):

Hai attrezzature in casa?

Ore di sonno:

Altro:

### **Alimentazione**

Quanto bevi e quando?

Cosa bevi?

Hai improvvisi cali di energia o attacchi di fame, se sì quando?

Sei nervoso/a?

Pensi che il tuo metabolismo sia: lento, medio, veloce?

Indica gli alimenti non graditi:

Preferenze e gusti alimentari:

**Scrivi un giorno tipo inserendo tutto quello che mangi comprendendo snack e pasti prima e dopo allenamento, le quantità approssimative, a che ora e se assumi integratori quali.**

Scrivi:

### **Informativa sulla privacy**

*Con l'invio di questo modulo autorizzo ai sensi dell'art.10 della Legge n. 675/96 e 196/03 in materia di "tutela dei dati personali" il Sig. Saraceno Vincenzo al trattamento dei miei dati personali per adempimenti gestionali, di marketing e promozionali i quali non verranno ceduti a terzi per nessun motivo. Inoltre dichiaro di non possedere nessuna malattia o problematica fisica che mi impedisca di praticare un'attività motoria e di sostenere un piano alimentare diverso. Dichiaro di aver effettuato una visita medica ove mi si autorizza di poter intraprendere un'attività fisica, un regime alimentare diverso dal solito, assumendomi tutte le responsabilità di queste dichiarazioni e possibili problematiche future, fisiche e di salute legate alla dichiarazione del falso.*

*I dati potranno essere variati o cancellati in qualsiasi momento in virtù dell'art.13 legge 675/96.*

*Io sottoscritto \_\_\_\_\_*

*in data \_\_\_\_\_ autorizzo quanto riportato nell'informativa.*