

FORMULARIO DE CONSULTA SOBRE EL ESTILO DE VIDA

Sección 1. Información básica del cliente.

Nombre y apellidos

Fecha de nacimiento

E-mail

Número de teléfono

Sección 2. Ocupación.

¿Cuál es tu ocupación?

¿Cuál es tu horario laboral?

¿Tienes un horario de trabajo regular?

SÍ

NO

¿Cómo calificarías tu nivel de estrés laboral?

¿Cuál es tu nivel de actividad mientras estás en el trabajo? Marca la casilla y explica más abajo.

Sedentario

Moderado

Alto

¿Con qué frecuencia viajas por trabajo?

¿Cómo encuentras tus niveles de concentración en el trabajo?

Sección 3. Estilo de vida.

¿Qué actividades físicas te gusta hacer fuera del gimnasio?

¿Fumas? Sí NO En caso afirmativo, ¿qué cantidad y con qué frecuencia?

¿Bebes alcohol? Sí NO En caso afirmativo, ¿qué cantidad y con qué frecuencia?

¿Cómo calificarías actualmente tus niveles de estrés?

¿Cómo calificarías actualmente tus hábitos de sueño?

De media, ¿cuántas horas duermes al día?

Por lo general, ¿cómo calificarías tu estado de ánimo?

¿Cómo de bien manejas tu estrés?

¿Con qué frecuencia te encuentras débil o te pones enfermo/a?

Sección 4. Familia.

¿Tienes a personas que te apoyen en tu camino? ¿A quién?

¿Tienes hijos o hijas? En caso de que sí, ¿cuántos y de qué edades?

¿Cuál es tu estado civil?

Sección 5. Motivación.

¿Cómo describirías tu actual nivel de motivación para el cambio?

Formulario de respuesta para la pregunta anterior, con tres cuadros de texto redondeados.

¿Encuentras obstáculos que te impidan conseguir tus objetivos? ¿Cuáles?

Formulario de respuesta para la pregunta anterior, con tres cuadros de texto redondeados.

Sección 6. Declaración del cliente.

Yo, _____ confirmo que toda la información incluida en este formulario es exacta y ha sido completada honestamente según mi leal saber y entender.

También entiendo que la información recopilada en este formulario puede ser utilizada para hacer recomendaciones sobre mis hábitos de estilo de vida actuales.

Toda la información recopilada en este formulario será confidencial y toda la información se almacenará de acuerdo con la *Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales*.

Nombre y apellidos del cliente:

Firma del cliente:

Nombre y apellidos del entrenador/a:

Firma del entrenador/a:

Lugar:

Fecha: