

Fyll i så mycket uppgifter som möjligt om dig själv inför mötet med din personliga tränare.
Du kan skicka in uppgifterna via mail på: info@livsstilskompetens.se

Förnamn		Efternamn	
Postadress			
Postnummer		Ort	
Tel nr (hem, arbete, mobil)			
mail adress			
Kön	Ålder	Längd (cm)	Vikt (kg)

Beskriv så väl du kan, hur du äter en vardag:

Frukost	_____	Klockan: _____

Mellanmål	_____	Klockan: _____

Lunch	_____	Klockan: _____

Mellanmål	_____	Klockan: _____

Middag	_____	Klockan: _____

Kvällsmål	_____	Klockan: _____

Övrigt kostintag under dagen:	_____	

Beskriv så väl du kan, hur du tränar en normalvecka:

Typ av träning, aktivitet:

Tidsåtgång minuter:

Måndag

	Tid:
--	------

Tisdag

	Tid:
--	------

Onsdag

	Tid:
--	------

Torsdag

	Tid:
--	------

Fredag

	Tid:
--	------

Lördag

	Tid:
--	------

Söndag

	Tid:
--	------

Övrigt fysisk aktivitet:

(ex vardagsmotion)

