

DICAS PARA CONHECER MELHOR SEU CLIENTE/ALUNO/PACIENTE E ASSIM ELABORAR O PLANO QUESTIONÁRIO/ANAMNESE:

1 – Nome completo, peso em jejum, altura e idade

KEMMILY SOARES BARBOSA, 68KG, 1.63 DE ALTURA E 26 ANOS

2 – Fotos atuais do físico (de frente, lado direito, lado esquerdo e de costas), mantendo posição ereta, em boa luz e foto centralizada pegando o corpo todo.

3 – Medidas em jejum da cintura (abaixo da última costela), abdômen inferior (logo abaixo do umbigo) e quadril (mulheres). Caso queira ou for solicitado pode enviar medidas extras (ex: braços relaxados e contraídos, tórax, coxa medial, etc)

4 – Possui alguma avaliação física recente? (Informe a data da avaliação)

NÃO

5 – Rotina - horário que acorda, horário que costuma dormir, horário de trabalho, como é seu emprego, horário de treino, atividades do dia a dia (estuda, trabalha, etc)

ACORDO 08:30, DURMO POR VOLTA DAS 23:00, TRABALHO DAS 09:30 ATÉ 15:30, MEU EMPREGO É SUPER TRANQUILO, TRABALHO SENTADA O DIA TODO E NÃO É ESTRESSANTE. TREINO GERALMENTE AS 16:30 MAS QUERO TREINAR PELO MENOS DUAS VEZES NA SEMANA NO PERÍODO DA MANHÃ, ESTUDO FIM DA TARDE PELO MENOS DUAS VEZES NA SEMANA.

6 – Costuma dormir bem? Como anda a qualidade do sono? Quantas horas em média??

DURMO MUITO BEM, QUALIDADE BOA E EM MÉDIA 9 HORAS POR DIA.

7 – Como se sente em relação ao seu físico?

INSATISFEITA

8 – Qual seu objetivo a curto e longo prazo?

QUERO PERDER PESO, REDUZIR MEDIDAS E TER UM CORPO BONITO E NATURAL.

9 – Faz quanto tempo que treina (musculação, lutas, corrida, ciclismo, etc)?

5 ANOS AO TODO, COM MUITAS PAUSAS DURANTE ESSES 5 ANOS.

10 – Divisão de treino atual na musculação (quantas vezes treina na semana, grupos musculares do dia, quantidade de séries, etc). Caso fizer outros exercícios descreva o treino e frequência.

SEGUNDA – QUADRICEPS E GLÚTEO

TERÇA – OMBRO E BÍCEPS E ABDOMEN

QUARTA – POSTERIOR E GLÚTEO

QUINTA – PEITO, COSTA E TRÍCEPS

SEXTA – QUADRICEPS E GLÚTEO

11 – Quantas vezes pode treinar na semana? E qual o horário?

5 VEZES NA SEMANA, POSSO TREINAR DAS 07:00 AS 08:30 PELA MANHÃ E A TARDE DAS 16:15 ATÉ 18:00

12 – Como está sua alimentação (horários, alimentos, quantidades)?

FAÇO JEJUM DE 16 HORAS E TEMPO ABERTO PARA REFEIÇÃO SÃO 8 HORAS, COMO BASTANTE GRÃOS (ARROZ, FEIJÃO, GRÃO DE BICO, FARINHA DE LINHAÇA, AVEIA), COMO TODOS OS DIAS LEGUMES E VERDURAS, NÃO TENHO CONSUMIDO CARNES EM GRANDE QUANTIDADE PORQUE ESTOU TENTANDO OPTAR POR COMER MAIS VEGETAIS E VERDURAS, MAS EU COMO CARNE FINAIS DE SEMANA E QUANDO SINTO MUITA VONTADE. PESO MINHAS MARMITAS PARA A SEMANA, COSTUMO COLOCAR 100 GRAMAS DE FEIJÃO E 80 GRAMAS DE CARBO, SALADAS E VERDURAS COZIDAS A VONTADE.

13 – Quantas vezes pode comer no dia? Quais horários?

POSSO FAZER DE 3 A 4 REFEIÇÕES, DAS 13:00 ÀS 21:00.

14 – Apresenta histórico de lesão e/ou cirurgias?

NÃO

15 – Experiência com ciclos (anabolizantes sintéticos)? Se sim, qual o período de uso, dosagens e fármacos? Está usando algo agora? Qual a dose atual?

NÃO

16 – Está em uso de algum medicamento e/ou suplemento? Quais? E quais as dosagens?

NÃO

17 – Apresenta aversão ou intolerância com algum alimento?

NÃO

18 – Apresenta algum problema de saúde? Histórico familiar de alguma patologia?

NÃO

19 – Exames laboratoriais recentes?

SIM

20 – Descreva sua evolução nos últimos meses.

PERDI 2 KG, MAS NÃO VI NENHUMA DIFERENÇA NOTAVEL ALÉM DAS ROUPAS QUE VOLTARAM A ENTRAR. NÃO SINTO QUE EVOLUI.