**Персональная анкета**

| 1) ФИО |  |
| --- | --- |
| 2) Рост |  |
| 3) Вес |  |
| 4) Группа крови (желательно) |  |
| 5) Перенесенные болезни |  |
| 6) Травмы |  |
| 7) Хронические болезни если есть. |  |
| 8) Четкие, свежие 2 фотографии, в полный рост, со стороны лица и со спины. |  |
| 9) Опыт тренировок. Чем занимались, как долго, насколько серьезно. |  |
| 10) Образ жизни, - активный, пассивный, подробно. |  |
| 11) Привычный распорядок дня и недели, коротко. |  |
| 12) Желаемый результат. Лучше подкрепить фоткой тела, которое хотите иметь. |  |
| 13) Условия, в которых планируете тренироваться (дома, в тренажерном зале, на улице)*Если тренироваться планируете дома или на улице, укажите, какой инвентарь, у вас есть, что готовы докупить.* |  |
| 14) Возраст |  |
| 15) Как часто планируете тренироваться?*Надо, минимум, 2 раза в неделю, можно 4 раза в неделю и или чаще.**Выберите, для себя наиболее приемлемый график. Для обычного работающего человека 2 тренировки в неделю вполне достаточно. Если если хотите впечатляющих результатов, то надо 4.* |  |
| 16) Сколько раз в день вы можете принимать пищу, с какой периодичностью, в каких условиях?*Дома, фаст-фуд, кафе с домашней пищей или свой вариант.* |  |
| 17) Контакты (*телефон, e-mail, Telegram, Instagram, Facebook, другие по желанию*) |  |
| 18) Страна проживания |  |
| 19) Откуда Вы узнали о Телостроительном заводе? |  |
| 20) Что бы вы могли посоветовать нам улучшить?  |  |
| 21) Дата заполнения |  |

Анкету и фотографии нужно отправить на email: **theyatsyk@gmail.com**