

NOME COMPLETO:				DATA: / /	
Data Nasc.: / /		Coach:			
WhatsApp:		E-mail:			
Gen:	Alt:	Idade:	Instagram:		
Bairro:			Cidade:		Estado:
Como Chegou até nós? (com detalhes):					

Profissão:	Você é uma pessoa: Calma [] ou Estressada []?
Você come fora quantas vezes por semana?	Pref. Tipo: Por Kilo [] Á vontade [] FastFood []
Quanto gasta em média por refeição? R\$	Aprox. quanto de água ingere por dia?
Como é seu Café da Manhã normalmente?	
Ingere bebidas alcoólicas regularmente? S[] N[]	E bebidas açucaradas (Sucos, refriger. etc)? S[] N[]
Se exercita regularmente S[] N[]	Descansa / Dorme quantas horas por dia?:
Usa/ já usou Suplementos? Se sim, quais:	
Tem problemas de saúde ? Usa remédios?:	
Objetivo Pessoal: Emagrecer[] Quanto?_____ Granhar Massa [] ou Chegar na melhor forma física []	
Porquê este objetivo é MUITO IMPORTANTE? (com detalhes):	

Biotipo/Estrutura óssea: [] Ectomorfo (EO Fina) [] Mesomorfo (EO Média) [] Endomorfo (EO Larga)
--

As medidas abaixo, serão anotadas pelo(a) COACH somente em caso de acompanhamento personalizado pós autoavaliação

Cintura: (Umbigo) cm	Quadril: (Bumbum) cm	Peito: Busto: cm	Coxa: cm	Pescoço: cm	Braço: cm
---	---	---------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

SCANNER de BIOIMPEDÂNCIA - Análise de Composição Corporal

__/__/__	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
__/__/__	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
__/__/__	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
__/__/__	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
__/__/__	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
__/__/__	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
__/__/__	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
__/__/__	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
__/__/__	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
__/__/__	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:

<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:
<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	PE:	Kg	IMC:	GO:	%	MU:	%	MET:	Kcal	IDA:	G.V:

PE = Peso | IMC = Índice de Massa Corporal | GO = % de Gordura | MU = % de Músculo | MET = Taxa Metabólica | IDA = Idade Corporal | G.V = Índice de Gordura Visceral

ACOMPANHAMENTO - OBSERVAÇÕES GERAIS

