Nome

Cognome

Data di nascita

Altezza (Esempio: 1,65)

Peso kg

**Hai intolleranze/allergie
alimentari accertate?**

Cibi preferiti?

Cibi odiati della dieta?

**Come è andata la dieta questo
mese?**

**Hai avuto difficoltà? Se sì,
quali?**

Ti stai allenando? Se sì, quanti allenamenti fai a settimana?

Quali sono gli obiettivi che ti sei prefissata per questo percorso insieme?

Informazioni/Aggiornamenti importanti per la redazione della dieta? (patologie, farmaci, interventi, terapie antibiotiche, infezioni, regolarità intestinale)

Hai delle preferenze da aggiungere nel tuo piano alimentare?

I pasti ti soddisfano dal punto di vista quantitativo?

CENTIMETRI:

(lato destro del corpo)

- Braccio (punto più largo)
- Petto (punto più largo del seno)
- Vita (punto più stretto del torace)
- Circonferenza ombelicale
- Fianchi (punto più largo dell'esterno coscia a piedi ben uniti)
- Glutei (punto più largo del gluteo a piedi ben uniti)
- Coscia (a metà tra inguine e ginocchio)
- Polpaccio