

SOLICITUD DE PROGRAMACIÓN PERSONAL



Nombre y apellidos:

Teléfono:

Email:

Objetivo primario:

Edad: Peso: Altura:

Género: Hombre Mujer

Carácter: Nervioso Pausado Negativo

DATOS SOCIALES:

Profesión: Horario laboral:

¿Come en horario laboral? ¿A qué horas?

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Horario de comidas: 1° 2° 3° 4° 5°

¿Alérgico ó intolerante a algún alimento?

Alimentos que no le gusta comer:

Alimentos que más le gusta comer:

¿Cuánta agua bebe al día?

Suplementos nutricionales que usa, modo y tiempo que lleva usándolos:

HÁBITOS DEPORTIVOS

Actividad deportiva principal: ¿Cuanto tiempo lleva realizándola?

Sesiones semanales: Horario habitual: Sistema de entrenamiento:

HÁBITOS SUEÑO

¿Cuántas horas? ¿Alguna pausa al día? ¿Cuándo?

HÁBITOS TÓXICOS

¿Tabaco? ¿Alcohol? ¿Café? ¿Drogas? ¿Dopantes?

HÁBITOS ORGÁNICOS

Frecuencia urinaria: Frecuencia intestinal: ¿Algo raro en sus heces?

HISTORIAL MÉDICO

Lesiones óseas, articulares o musculares:

Antecedentes quirúrgicos:

Antecedentes familiares (Dislipemias, HTA, Diabetes, cardiovascular...)

Enfermedades no comunes en edad infantil:

Enfermedades de adulto, medicación crónica o tratamientos presentes y sus dosis:

SOLICITUD DE PROGRAMACIÓN PERSONAL



DIETA 72H

Indique sus horarios y comidas de los pasados 3 días:

Notas:

Entiendo las condiciones de compra del producto:

Firma el cliente

Se informa al destinatario que la entrega prevista será de 10 a 18 días laborables. Pudiendo demorarse si la documentación recogida no es suficiente o esta incompleta. La Información incluida en el presente documento es CONFIDENCIAL y está protegida por SECRETO PROFESIONAL, siendo para el uso exclusivo de **MASTERNUTRITIONTEAM.COM**. La información referida a sus datos de contacto queda almacenada en nuestros ficheros y podrá ser utilizada para campañas de información publicitaria y marketing. En cumplimiento de la L.O. 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal le informamos de que sus datos personales contenidos en esta comunicación han sido recogidos de los contactos mantenidos por Vd, con personal de **MASTERNUTRITIONTEAM.COM** y han sido incorporados a un fichero cuya finalidad es la de mantener con usted relaciones comerciales e informarle de nuestros productos y servicios no siendo dichos datos bajo ningún concepto comunicados a otra persona física o jurídica ajena a **MASTERNUTRITIONTEAM.COM**. Podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el responsable del fichero, en la dirección arriba indicada ,acreditando su identidad en la comunicación mediante copia de D.N.I. u otro medio valido en derecho.