

Dit gedeelte is bestemd voor je Sportvastenbegeleider

begeleider: \_\_\_\_\_

datum: \_\_\_\_\_

## Sportvasten Geschiktheidstest

### Persoonsgegevens

Voornaam \_\_\_\_\_

Achternaam \_\_\_\_\_

Bent u echt gemotiveerd uw leven te veranderen en te starten met sportvasten om af te vallen, vitaler te worden en betere sportprestaties te kunnen leveren?

Ja / Nee

Bent u in staat tijdens de laatste afbouwdag, de vastendagen en de eerste opbouwdag minder hard te werken of zelfs vrij te nemen (bijvoorbeeld een lang weekend)?

Ja / Nee

Bent u in staat 30 minuten achtereenvolgens te sporten?

Ja / Nee

Gebruikt u geneesmiddelen (met uitzondering van de anticonceptiepil)?

Ja / Nee

Indien ja, welke geneesmiddelen:

Bent u onder behandeling van een arts voor een aandoening of ziekte?

Ja / Nee

Indien ja, voor welke aandoening of ziekte:

Heeft u nu of in het verleden te kampen gehad met een eetstoornis?

Ja / Nee

Indien ja, welke eetstoornis:

Bent u van plan ook na de sportvastenkuur te blijven sporten?

Ja / Nee

Handtekening klant voor akkoord:

\_\_\_\_\_