

Dit gedeelte is bestemd voor je Sportvastenbegeleider

begeleider: _____

datum: _____

Sportvasten Intakeformulier

Persoonsgegevens

Voornaam _____

Achternaam _____

Geboortedatum _____ - _____ - _____

Geslacht man vrouw

Lengte (in meter) _____

Postcode _____

Telefoonnummer _____

E-mail adres _____ @ _____

Adresgegevens

Straatnaam _____

Huisnummer _____

Plaatsnaam _____

Land _____

Waarom wilt u dit bereiken? Wat denkt of hoopt u dat het sportvasten u gaat opleveren?

Online Geschiktheidstest

ik heb de geschiktheidstest op sportvasten.nl met positief advies afgesloten

Overige Gegevens

Gewicht (in kilogram) _____

Buikomtrek (in centimeter) _____

Activiteit

- Ik ben
- relatief inactief (weinig of geen beweging/sport)
 - licht actief (1-3 x per week beweging/sport)
 - actief (3-5 x per week beweging/sport)
 - goed actief (6-7 x per week beweging/sport)
 - zwaar actief (zware fysieke arbeid overdag en/of 2x per dag sporten)

Disclaimer

De persoonlijke adviezen op het gebied van beweging, levensstijl, voeding en voedingssupplementen, die voortkomen uit het sportvasten protocol, zijn specifiek ontwikkeld voor gezonde mensen. Indien u een ziekte heeft, dient u dit te overleggen met uw medische zorgverstreker. De adviezen zijn nimmer bedoeld als diagnose, behandeling, genezing of ter voorkoming van ziekten.

Wanneer u overweegt voedingssupplementen in te nemen of indien u er aan denkt uw voedingspatroon, levensstijl en/of bewegingsprogramma te wijzigen naar aanleiding van dit advies, raadpleeg dan vooraf uw medische zorgverstreker (huisarts of medisch specialist). Met name als u reeds een medische behandeling volgt.

Sportvasten is een intensieve methode om af te kunnen slanken en vitaler te worden. Het volgen van een kuur is altijd op uw eigen verantwoording.

Handtekening klant voor akkoord:
