



## **SCHEDA DI ANAMNESI FITNESS**

**Nome:**

**Cognome:**

**Città/Paese di residenza:**

**indirizzo mail:**

**Età:**

**Peso:**

**Altezza:**

**Anni di allenamento alle spalle:**

**tipologia di allenamento:**

### **OBIETTIVI**

- Quali sono i tuoi obiettivi Fitness?
- Quante volte vuoi o puoi allenarti nel corso della settimana?
- Quanto dovrebbe durare il tuo allenamento per poter essere sostenibile nel tempo?
- Vuoi allenarti in palestra, a casa o in entrambi i luoghi?
- Che lavoro fai?
- Hai subito interventi chirurgici, soffri di dolori cronici o sei affetta da qualche patologia osteo articolare, cardiovascolare o metabolica?



- Sei impegnata in una dieta specifica? (ad esempio, una chetogenica, una paleodieta, una vegana)
- Com'è il tuo stile di vita? (frenetico, rilassato, votato all'autodistruzione)
- Qual è il tuo livello di attività giornaliera? (sedentaria, leggermente attiva, attiva o molto attiva)
- Quante ore dormi per notte e durante la giornata?
- Quanti caffè consumi al giorno?
- Che tipo di attrezzatura possiedi? (allega qualche foto dell'attrezzatura che possiedi o utilizzi se vuoi allenarti a casa)
- Utilizzi integratori? (se è sì quali?)
- Descrivi tre giornate alimentari tipo

DATA

FIRMA

Sharon Fitness Coach  
Strada Vecchia del Pinocchio, 26 60131 Ancona  
[sharonfitlife@gmail.com](mailto:sharonfitlife@gmail.com) [www.sharonfitnesscoach.it](http://www.sharonfitnesscoach.it)