HERBALIFE FITCHECK

Voor- en achternaam : .....

Adres : .....

Postcode : ..... Woonplaats : .....

Telefoon thuis : ..... Mobiele telefoon : .....

E-mailadres : .....

Geboortedatum : ..... Datum FitCheck : .....

Wat eet je zoal op een gemiddelde dag?

Ontbijt : .....

Tussendoor : .....

Lunch : .....

Tussendoor : .....

Diner : .....

‘s Avonds : .....

Wat drink je op een gemiddelde dag? .....

Hoeveel liter water drink je? .....

Hoe beoordeel je je eetgewoonte? slecht matig redelijk goed gezond

Hoe sta je ‘s morgens op? moeilijk lekker fit ‘gaat wel’

Hoeveel uur per week sport/beweeg je en wat doe je? .....

Rook je? Zo ja, hoeveel per dag? .....

Gebruik je medicatie? Zo ja, waarvoor? .....

Heb je lichamelijke klachten? .....

Wat zou je graag willen verbeteren? vitaliteit gewicht strakker figuur eetgewoonte

Waarom zou je dat graag willen? .....

Wat moet ik als coach weten/doen om jou zo goed mogelijk te kunnen helpen?

.....

Stel dat jij een heel goed resultaat behaalt, wie zou jij dat dan ook gunnen? Je mag drie mensen noemen!

1 ..... 2 ..... 3 .....

Zullen we een foto van je maken, zodat we over een tijdje goed kunnen zien wat er is veranderd? JA NEE

Mag ik jou op mijn FaceBook pagina noemen dat je gaat starten met Herbalife? JA NEE

FITCHECK RESULTATEN

Tanita RD953

Naam : _____ Leeftijd : _____ Lengte : _____

DATUM	GEWICHT	BMI	VET %	KG SPIEREN	SPIER KWALITEIT	FYSIEKE CLASSIF.	VISCERAAL VET	BMR	METAB. LEEFTIJD	VOCHT %	CM BUIK	SCORE VITALITEIT