



## **Formular Cunoastere Clientela Empowered Women Studio**

### **I. DATE PERSONALE:**

Nume și Prenume:.....

Data nasterii:.....

Inaltime/Kilograme:.....

Adresa de email:.....

Numar de telefon:.....

CNP:.....

Ocupatie(tip de activitate )-sedentara/activa:.....

### **II. NIVEL DE ANTRENAMENT SI OBIECTIV DE SPORT**

1)Care este principalul tău obiectiv pe care îl urmărești prin frecventarea acestui studio?  
(ex:slabire, creștere masa musculara,tonifiere, mentinerea sănătății,recuperare, performanta sportiva, altele- descrie te rog care ).....

2)Ai un termen sau o data pana la care vrei sa atingi acest obiectiv?  
.....

3)Cat timp poți dedica antrenamentelor săptămânal?  
.....

4) Preferi antrenamentele individuale,de grup sau împreuna cu cineva cunoscut(antrenament semiprivat) ?  
.....

5) Ai mai frecventat o sala de sport înainte? Daca da, cat timp și ce tip de antrenamente făceai ?  
.....

6) Cat de des te antrenezi pe săptămâna ?  
.....

7) Cum ai descrie nivelul tău de fitness actual ?(scazut/mediu/ridicat/performanta )  
.....

### **III.STARE DE SANATATE GENERALA**

1)Ai fost vreodată diagnosticat(a) cu una din urmatoarele afectiuni ?  
(Poți bifa una sau mai multe variante) :

- probleme cardiace/hipertensiune arteriala
- diabet/probleme metabolice
- astm/boli respiratorii;
- tulburari articulare (ex:genunchi, coloana, umeri, etc.)
- hernie/probleme de coloana vertebrala
- alte boli cronice ( te rog sa specifici).....

2)Esti sub tratament medical în prezent?

- Nu
- Da (te rog sa specifici cu ce anume).....

3)Ai suferit recent interventii chirurgicale sau traumatisme ?

- Nu
- Da (ce anume și când?).....

4)Ai restrictii medicale privind efortul fizic ?

- Nu
- Da (ce anume și pentru ce perioada ).....

5)Esti fumator :

- Nu
- Da

6) Consumi alcool ?

- Nu
- Da (cat de frecvent).....

7)Dormi suficient( adică minim 7-8 ore pe noapte în medie)?

- Nu (cat dormi de obicei ?)
- DA

### **IV.ALIMENTATIE SI STIL DE VIATA**

1) Cum ai descrie alimentatia ta actuala ?(sanatoasa/dezechilibrata /variabila ) ?

.....

2) Urmezi o dieta specifica (ex:vegetariana, keto, fasting, etc.)?

- Nu
- Da ( ce anume și de cat timp ).....

3) Câte mese principale și câte gustari ai într-o zi ?

.....

4)Consumi suficienta apa (min 1,5-2 l /zi )

- Nu
- Da (cat anume ).....

## **V.EVALUARE PRECEPTIE CORPORALA SI MOTIVATIE**

1)Ce te-a determinat sa te inscrii la sala acum ?

.....  
..

2) Ce te-a impiedicat pana acum sa te antrenezi regulat?

.....

3)Cum te simți în legătura cu corpul tău în prezent ?

.....

4)Pe o scara de la 1 la 10( 1 reprezintă extrem de demotivat(a) iar 10 reprezintă extrem de motivat(a))cat de motivata(a) ești sa îți atingi obiectivele ?

.....

5) Ai sprijin (familie,prieteni) în procesul tău de schimbare ?

.....

## **VI.CONSIMTAMANT SI DECLARATIE**

Declar ca informațiile completate mai sus sunt reale și complete și ca am fost informat(a) despre riscurile asociate activității fizice.

De asemenea, declar ca sunt apt(a) din punct de vedere medical sa fac sport/activitati fizice iar toate antrenamentele la care voi participa în cadrul Empowered Women Studio le voi face în concordanta cu capacitatea mea fizica și nivelul meu de antrenament urmând indicațiile și recomandările antrenorilor, voi folosi toate accesoriile, aparatele și toate echipamentele din sala așa cum am fost instruit de către antrenori și conform indicațiilor acestora.

Declar ca am luat la cunoștința de prevederile trecute în regulamentul intern al studioului și ca sunt de acord cu respectarea acestora.

De asemenea îmi dau acordul sa apar în fotografiile sau materiale video făcute în cadrul studioului, materiale ce pot fi folosite cu scopul de a promova imaginea studioului

Da

Nu

## **Acord GDPR**

Prin semnarea acestui formular, îmi exprim acordul pentru prelucrarea datelor mele personale de către Empowered Women Studio, în scopul gestionării activităților sportive, a programărilor și a comunicărilor administrative.Datele nu vor fi transmise terților fără consimțământul meu, conform Regulamentului(UE)2016/679 (GDPR)

Data :.....

Semnatura client :.....

