

Fyll i så mycket uppgifter som möjligt om dig själv inför mötet med din personliga tränare.  
Du kan skicka in uppgifterna via mail på: [info@livsstilskompetens.se](mailto:info@livsstilskompetens.se)

Förnamn		Efternamn	
Postadress			
Postnummer		Ort	
Tel nr (hem, arbete, mobil)			
mail adress			
Kön	Ålder	Längd (cm)	Vikt (kg)

Beskriv så väl du kan, hur du äter en vardag:

Frukost	_____	Klockan: _____
	_____	
Mellanmål	_____	Klockan: _____
	_____	
Lunch	_____	Klockan: _____
	_____	
Mellanmål	_____	Klockan: _____
	_____	
Middag	_____	Klockan: _____
	_____	
Kvällsmål	_____	Klockan: _____
	_____	
Övrigt kostintag under dagen:	_____	
	_____	

Beskriv så väl du kan, hur du tränar en normalvecka:

*Typ av träning, aktivitet:*

*Tidsåtgång minuter:*

Måndag

	Tid:
--	------

Tisdag

	Tid:
--	------

Onsdag

	Tid:
--	------

Torsdag

	Tid:
--	------

Fredag

	Tid:
--	------

Lördag

	Tid:
--	------

Söndag

	Tid:
--	------

Övrigt fysisk aktivitet:

---

---

---

( ex vardagsmotion)

