

# Fittergy Sportvasten Intake Formulier

Dit gedeelte is bestemd voor je Fittergy Sportvastenbegeleider

Begeleider: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Persoonsgegevens

Voornaam \_\_\_\_\_

Achternaam \_\_\_\_\_

Geboortedatum \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_

Geslacht  Man  Vrouw

Lengte \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

E-mail adres \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

## Adres

Straatnaam \_\_\_\_\_

Huisnummer \_\_\_\_\_

Plaatsnaam \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

Wat hoop je te bereiken met Fittergy Sportvasten?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Fittergy Sportvasten Geschiktheidstest

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

## Overige Gegevens

Gewicht \_\_\_\_\_

Buikomtrek \_\_\_\_\_

## Activiteit

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

## Geneesmiddelen

Gebruik je geneesmiddelen (m.u.v. de anticonceptiepil)? Zo ja, welke?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Disclaimer**

*De persoonlijke adviezen op het gebied van beweging, levensstijl, voeding en voedingssupplementen, die voortkomen uit het Fittergy 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.*

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

## **Handtekening klant voor akkoord:**

-----  
2/