**Подробный опрос**

Пожалуйста, отвечайте на вопросы, не торопясь и вдумчиво. Это поможет составить идеальный план именно для вас.

**1. Ваш email?**

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

**2. Ваше имя? (для кого план)**

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

**3. Ваш пол?** (нужное подчеркнуть)

Мужской / Женский

**4. Ваш рост в сантиметрах? (напишите точную цифру)**

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

**5. Ваш вес в килограммах? (напишите точную цифру)**

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

**6. Сколько вам лет?**

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

**7. Ваша цель? (нужное подчеркнуть)**

Похудеть (убрать жир) / Набрать мышечную массу / Поддерживать свою форму

**8. Количество тренировок в неделю (нужное обведите)**

1….2….3....4….5….6….7....8….9….10….11….12....13….14….15….16....17….18….19….20

**9. Оцените Ваш уровень физической подготовки (нужное подчеркнуть)**

- Новичок

- Тренированный (регулярные занятия спортом более 2 раз в неделю больше года)

- Спортсмен-любитель (регулярные занятия спортом более 4 раз в неделю больше 3 лет)  
- Спортсмен

**10. Оцените Ваш уровень физической активности** **(нужное подчеркнуть)**

- Сидячая работа, малоподвижный образ жизни  
- Сидячая работа, среднеактивный образ жизни

- Работа связана с физической нагрузкой, очень активный образ жизни

**Предпочтения в еде***Чем больше вы отметите ингредиентов, тем более разнообразным получится рацион/план*

**10. Какие крупы/гарниры вы едите? (обязательный вопрос! нужное подчеркнуть)**

- Гречка / Рис белый / Овсянка / Пшенка / Перловка / Макароны из твердых сортов пшеницы / Чечевица / Картофель / Булгур / Кускус / Нут

Другие:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Какие мучные изделия вы едите?** **(нужное подчеркнуть)**

- Цельнозерновой хлеб / Хлебцы (ржаные; мультизлаковые и т.п.) / Хлеб ржаной/черный / Лаваш бездрожжевой / Хлеб пшеничный

- Ничего из выше перечисленного

**12. Что из списка ниже есть в вашем рационе**? **(нужное подчеркнуть)**

- Курица / Индейка / Говядина / Телятина / Свинина / Баранина / Кролик / Говяжья печень / Куриная печень / Куриные желудочки / Куриные сердечки

- Ничего из выше перечисленного

**13. Что из списка ниже есть в вашем рационе?** **(нужное подчеркнуть)**

- Судак / Тилапия / Дорадо / Карп / Окунь / Треска / Минтай/ Семга / Лосось / Горбуша / Форель / Тунец конс. / Креветки/ Кальмары / Мидии / Коктейль из морепродуктов

- Ничего из выше перечисленного

**14. Какую молочку и кисломолочку вы едите?** **(нужное подчеркнуть)**

- Молоко / Творог / Сметана / Сыр нежирный (до 20%) / Сыр обычный (40%) / Брынза/ Кефир / Йогурт / Ряженка

- Ничего из выше перечисленного

**15. Какие овощи вы едите? (нужное подчеркнуть)**

- Помидоры / Огурцы / Перец сладкий / Лук репч. / Морковь / Листья салата / Зелень (укроп, петрушка и др.) / Шпинат / Чеснок / Кабачок / Цв. Капуста / Фасоль стручк. / Авокадо / Грибы / Сельдерей / Пекинская капуста

**16. Какие фрукты вы едите? (нужное подчеркнуть)**

- Яблоки / Груши / Бананы / Мандарины / Апельсины / Киви / Лимоны / Ягоды зам./свеж. / Виноград

**17. Едите ли вы яйца?** **(нужное подчеркнуть)**

- Да, белок

- Да, желток  
- Нет

**18. Какие масла вы используете? (нужное подчеркнуть)**

- Подсолнечное / Оливковое / Льняное

**19. Что из списка сладкого ниже вы любите?** **(нужное подчеркнуть)**

- Мед / Варенье / Конфитюр, джем / Джем zero / Арахисовая паста / Кокосовая паста / Сгущенка

- Ничего из выше перечисленного

**20.** **Едите ли вы орехи? Если да, то какие? (нужное подчеркнуть)**

- Миндаль / Грецкий орех / Фундук / Пекан / Кешью / Фисташки / Арахис / Кедровые орехи  
- Ничего из выше перечисленного

**21.** **Какие сухофрукты вам нравятся? (нужное подчеркнуть)**

- Курага / Финики / Изюм / Чернослив / Инжир

- Ничего из выше перечисленного

**22.** **Какие бобовые вы едите? (нужное подчеркнуть)**

- Кукуруза / Горошек / Фасоль

- Ничего из выше перечисленного

**23.** **Что из списка ниже вы добавляете в еду (топпинги, специи)? (нужное подчеркнуть)**

- Скемечки тыкв. / Семечки подс. / Семена льна / Кунжут / Прованские травы / Сушеная зелень (приправы) / Лавровый лист / Тмин / Корица

- Ничего из выше перечисленного

**24.** **Какие соусы вам нравятся? (нужное подчеркнуть)**

- Томатная паста / Соевый соус / Хрен сливочный

- Ничего из выше перечисленного

**25. Едите ли вы что-то из соевых продуктов? (нужное подчеркнуть)**

- Тофу / Соевое мясо

- Ничего из выше перечисленного

**26.1 ПРИ ПОХУДЕНИИ**

**От чего вы не готовы отказаться?** **(нужное подчеркнуть)**- Зефир / Мармелад / Шоколад / Печенье затяжное / Печенье овс. / Вафли с фрукт.нач.

- Готов отказаться от всего

**26.2 ПРИ НАБОРЕ ИЛИ ПОДДЕРЖАНИИ**

**Какие сладости вы любите?** **(нужное подчеркнуть)**- Зефир / Мармелад / Шоколад / Печенье затяжное / Печенье овс. / Вафли с фрукт.нач.

**28. Сколько раз в неделю вы хотели бы готовить?** **(нужное подчеркнуть)**

1-2 раза в неделю / 3-4 раза в неделю / Каждый день

**Спасибо!**