Entrevistas

Seja bem vindo a entrevista da BeFIt

**Qual seu nome?**

thiago

**Quantos anos você tem?**

22

**Quais seus hobbies?**

Gosto de jogar video games e assistir filmes

**Qual a sua profissão? Voce está de home office?**

Trabalho como senior em banco de dados e estou de home office faz 1 ano e meio

**Você se da bem com tecnologia?**

Sim eu cresci com tecnologia e desde pequeno sou próximo dessa área

**Faz atividade física?**

Raramente, o máximo que eu faço é sair para dar umas voltas pela vizinhança

**Se alimenta bem?**

Eu acho que não, já que eu moro sozinho e não sei cozinhar muito bem, geralmente peço comida que me dá vontade no dia, que geralmente é fast food

**Você tem noção de quantas calorias cada alimento possui?**

Mais ou menos, comecei a fazer academia recentemente e agora só consigo prestar atenção nessas coisas quando consigo ir ao mercado

**Já frequentou academia? Se sim, ainda frequenta? Quantas vezes por semana?**

Comecei essa semana, já fui 4 vezes essa semana

**Já consultou uma nutricionista?**

Não, mas to pretendendo

**Se existisse um aplicativo que gerasse para você um treino e uma dieta, com intuito de te tornar independente na academia você usaria?**

Usaria, mas ia ficar irritado porque a maioria precisa ficar atualizando diariamente e muitas ezes eu esqueço de fazer isso

**O que você achou da nossa entrevista? Acha necessário acrescentar algo?**

Pontos e perguntas interessantes