Entrevistas

Seja bem vindo a entrevista da BeFIt

Qual seu nome?

Roger

Quantos anos você tem?

35

Quais seus hobbies?

Assistir vídeos/filmes/séries , cozinhar e ler

Qual a sua profissão? Voce está de home office?

Sou administrador de uma empresa, e sim, estou de home

Você se da bem com tecnologia?

Sim, tive que aprender por causa do meu trabalho que foi se tornando cada vez mais refem dela

Faz atividade física?

Não, não tenho muito tempo disponível

Se alimenta bem?

Sim

Você tem noção de quantas calorias cada alimento possui?

Não, não possuo esse conhecimento e tenho preguiça de ficar pesquisando

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

Não, nunca frequentei

Já consultou uma nutricionista?

Já, uma vez. Não foi uma experiência muito legal pois ela ficava cortando vários alimentos e inventando dietas malucas

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

Com certeza, como disse não tenho tempo, então economizar tempo de ficar falando com professor e etc... seria bom

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

Achei super interessante, perguntas diretas sem muita enrolação