

CUESTIONARIO DIETA

A continuación, te realizaré diferentes preguntas de carácter personal acerca de tus hábitos de vida, tus objetivos y tus preferencias respecto a la dieta y el entrenamiento. Es importante que respondas honestamente a todas ellas para que podamos hacer un trabajo lo más individualizado posible, siendo esta una de las claves para conseguir resultados óptimos.

1. ¿Qué alimentos no te gustan o prefieres no incluir en tu día a día?
2. ¿Qué alimentos sí que prefieres incluir de forma diaria en la dieta?
3. Honestamente, ¿Cuántos días por semana crees que comerás fuera o no podrás seguir la dieta? ¿Qué tipo de alimentos sueles ingerir en las comidas trampas?
4. ¿Qué sueles comer habitualmente? Si estás siguiendo una dieta actualmente envíamela por correo.
5. ¿Cuántas calorías estimas que necesitas para mantener tu peso corporal?
6. ¿Utilizas suplementos deportivos? De ser así ¿Cuáles y en qué momento del día?
7. ¿Qué bebidas sueles tomar en tu día a día?
8. ¿Qué número de comidas te resulta más cómodo realizar a lo largo del día?
9. ¿Sueles desayunar? ¿Prefieres cenar de forma ligera?
10. ¿A que hora sueles entrenar? ¿Te resulta muy pesado comer antes del entrenamiento?
11. ¿Tienes alguna intolerancia, alergia o patología a destacar?

Muchas gracias por responder a todas las preguntas.