

**Nombre:**

**1. Ocupación/trabajo:**

**2. ¿Cuántas horas de media trabajas a la semana?**

**3. ¿Cómo pasas la mayor parte de tu tiempo en el trabajo?**

De pie / sentado / conduciendo / activo

**4. Cuando te despiertas estás:**

Cansado y te resulta difícil levantarte de la cama.

Descansado y listo para empezar el día.

**5. Definirías tu vida como:**

Muy estresante / moderadamente estresante / poco estresante

**6. ¿Cómo considerarías tu peso corporal actual?**

Bajo / ideal / Más alto de lo que me gustaría / sobrepeso

**7. ¿Cómo es un día en tu vida?**

Hora en que te despiertas:

Horarios de trabajo:

Actividades nocturnas:

Hora de ir a la cama:

**8. ¿Cómo describirías tu nivel de actividad actual?**

Sedentario / moderadamente activo / activo / muy activo

**9. ¿Cómo calificarías tu nivel actual de forma física?**

No apto / moderadamente apto / capacitado / altamente capacitado

**10. ¿Has realizado alguna vez una sesión de entrenamiento personal?**

SÍ NO

**11. ¿Haces ejercicio actualmente? SÍ NO**

Si tu respuesta es que no: ¿has hecho algún tipo ejercicio de forma regular anteriormente?

**12. Si actualmente NO haces ejercicio, omite las siguientes preguntas y pasa a la pregunta 20.**

**13. ¿Cuánto tiempo has estado entrenando / haciendo ejercicio?**

Unas semanas / unos meses / alrededor de un año / más de un año

**14. ¿Con qué frecuencia entrenas?**

Una vez a la semana / 2 x semana / 3 x semana / 4 x semana /

5 x semana / 6 x semana / Todos los días

**15. ¿Qué tipo de ejercicio haces?**

**16. ¿Cuánto dura cada sesión de entrenamiento?**

1/2 hora / 1 hora / 1,5 horas / 2 horas / más

**17. ¿Dónde haces ejercicio?**

Gimnasio / Casa / Piscina / Otro

**18. ¿A qué hora del día entrenas normalmente?**

Mañana      tarde      noche

**19. ¿Practicas algún deporte en particular?**

**20. ¿A qué equipo de gimnasio o centro de entrenamiento tienes acceso?**

**21. ¿De cuánto tiempo dispones para hacer ejercicio cada semana?**

1 hora / 2 horas / 3 horas / 4 horas / +4 horas

**22. ¿Qué es lo que menos te gusta/ te gustó del entrenamiento?**

**23. ¿Qué es lo que más te gusta/ te gustó del entrenamiento?**

**24. ¿Cuántas comidas haces al día?**

1    2    3    4    5    6

**25. ¿Alguna vez te saltas comidas?, en caso afirmativo, ¿cuáles y con qué frecuencia?**

SÍ NO

**26. ¿A qué hora del día sueles comer?**

Desayuno:

Media mañana:

Almuerzo:

Merienda:

Cena:

**27. ¿Qué tan grandes dirías que son tus comidas?**

Pequeñas medianas grandes extra grandes

**28. ¿Alguna vez tienes hambre entre comidas?**

No / algunas veces / sí, un poco de hambre / sí, muchísima hambre

**29. ¿Tomas algún suplemento? Ej. Vitaminas**

**30. ¿Estás actualmente realizando algún tipo de dieta?**

**31. ¿Cómo calificarías tus hábitos alimentarios actuales?**

Pobres Puedo mejorarlos Buenos hábitos

**32. De media, ¿cuántas porciones de frutas y verduras consumes al día?**

Frutas:

Verduras:

**33. Si tienes algún antojo o debilidad, ¿qué sueles comer / beber?**

**34. ¿Fumas? ¿Cuántos cigarrillos a la semana?**

**35. ¿Bebes alcohol? ¿Cuántas bebidas alcohólicas tomas por semana?**

**36. ¿Cuánta agua bebes al día? (vasos / litros):**