FITNESS TAMAR

שאלון היכרות ותיאום ציפיות

1. מה רמת הפעילות הגופנית שלך היום?
(האם את מתאמנת באופן קבוע או ביומיום?)

2. מהן שעות השינה הממוצעות שלך בלילה?
(כמה שעות את ישנה בממוצע?)

3. האם הארוחות שלך בדרך כלל בבית או מחוץ לבית?
(היכן את אוכלת את רוב הארוחות?)
פפד כונג הוימכומי??

4. מה המטרה שלך המרכזית בתהליך?
(מה הכי חשוב לך להשיג?)
כשם לימ יה שריבוריה?

5. מהם המאכלים שקשה לך לוותר עליהם?
(האם יש חטיפים או מאכלים מאתגרים?)

6. מה השאיפה המרכזית מהתהליך?
(ירידה במשקל, שומן בטני או חיטוב?)

© FITNESS TAMAR

התחילי את השינוי שלך היום