Заполненную анкету пришлите, пожалуйста, нам на адрес:

**gorodnichay.elena@gmail.com**

**АНКЕТА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ**

Анкета для составления программы питания состоит из трех разделов:

* В первом разделе мы рассматриваем обычное питание.
* Во втором – спортивное питание.
* Третий раздел касается распорядка Вашего рабочего дня.

Желательно заполнять анкету как можно более подробно, так как вся эта информация поможет нам составить Ваш индивидуальный план питания с максимальной пользой для Вас.

**ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наши вопросы** | **Ваши ответы** |
| Ваше имя, фамилия |  |
| Ваш e-mail |  |
| Страна / город |  |
| Возраст |  |
| Пол (мужчина / женщина) |  |
| Рост |  |
| Вес |  |

**1. ОБЫЧНОЕ ПИТАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наши вопросы** | **Ваши ответы** |
| Какие продукты Вы употребляете наиболее часто? |  |
| Каким продуктам или блюдам Вы отдаете предпочтение? |  |
| Употребляете ли Вы чай, кофе, газировку, соки или другие подобные напитки и как часто? |  |
| Какой способ приготовления продуктов Вы предпочитаете (жареное, вареное, копченое и т. д.)? |  |
| Употребляете ли Вы чипсы, соленые орешки и прочие подобные продукты? Если да, то что именно. |  |
| Применяете ли Вы на данный момент диету, и если да, то в чем она заключается? |  |
| Есть ли у Вас вредные привычки? |  |
| Сколько раз в день Вы принимаете пищу? |  |
| Как влияет Ваша работа на Ваш график питания (есть ли возможность пообедать или сделать перекус)? |  |
| Как влияет Ваш образ жизни на Ваш график питания (например, могу питаться по часам, питаюсь хаотично и т. д.)? |  |
| Придерживаетесь ли Вы каких-либо ограничений в питании, связанных с Вашими религиозными или другими убеждениями (например, вегетарианство, посты, запрет на какой-либо вид пищи)? Если да, то напишите, пожалуйста, в чем это выражается. |  |
| Имеете ли Вы какие-либо проблемы со здоровьем, которые ограничивают Вас в употреблении определенных продуктов? |  |
| Какой образ жизни Вы ведете (активный, сидячий, малоподвижный)? |  |
| Как влияет Ваше материальное положение на Ваш рацион? |  |
| Имеете ли Вы какие-либо увлечения, связанные с регулярной физической активностью? |  |
| Кем Вы работаете и как Ваша работа (учеба) влияет на Ваш образ жизни? |  |
| Есть ли у Вас хобби/увлечения? Если есть, то какие? |  |
| Укажите, пожалуйста, Вашу страничку в Instagram. |  |
| Какой результат Вы хотите получить в результате разработанного рациона питания? |  |
| Укажите, пожалуйста, какой именно вид консультации по питанию Вы хотели бы заказать:**VIP консультация по питанию**VIP - это приоритетное внимание тренера (то есть Вы получаете ответы на свои вопросы в первую очередь), включая психологическую и мотивационную поддержку на всех этапах, что позволяет получить максимально возможные результаты. Также предусмотрена такая услуга, как **контроль питания**, что позволяет получить полное представление об эффективности программы и сделать ее последующую корректировку максимально точной.\* Стоимость: **180$**.**Индивидуальная консультация по питанию,** которая является залогом более быстрого получения результата.Вот видео об этом: <https://youtu.be/PzT4zBRoU9o>\* Стоимость: **120$.** |  |

**2. СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ**

Многие люди просто не владеют информацией о спортивном питании. Именно из-за отсутствия информации и идет негативное отношение к этим продуктам. Но многие продукты спортивного питания зачастую не вреднее продуктов, которые мы обычно покупаем в магазинах, а во многих случаях они не только безвредны, а даже очень полезны и необходимы для человеческого организма.

Употребление спортивного питания – это тот случай, когда мы можем купить здоровье за деньги. Но здесь я, конечно, имею в виду грамотный прием именно тех продуктов, которые необходимы именно Вам.

Вот ряд **видео о спортивном питании** на нашем канале:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLG79zRvLxh44bWOmXVbqF0SVyNyYOHkFY>

|  |  |
| --- | --- |
| **Наши вопросы** | **Ваши ответы** |
| Как Вы относитесь к спортивному питанию? |  |
| Если Вы уже принимаете спортпит, напишите, что именно у Вас уже есть на данный момент, как долго Вы его принимаете и как именно. |  |
| Чем Вы руководствовались при выборе спортпита (например, рекомендации друзей, информация в интернете и т. д.)? |  |
| Какой результат Вы хотите получить от приема спортивного питания? |  |
| Какую сумму Вы можете выделить в среднем в месяц на приобретение спортивного питания? |  |

**3. РАСПОРЯДОК РАБОЧЕГО ДНЯ**

Распишите, пожалуйста, распорядок своего рабочего дня. Например, 7.00 – подъем, 7.15 – 7.30 – завтрак. В таблице в колонке "Время" следует указать время (например, 7.00), а в колонке "Действие" следует указать, что Вы делаете в это время (например, подъем).

В распорядок дня желательно внести и время, когда Вы планируете тренироваться.

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Действие** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

В большинстве случаев программа дает нужный результат сразу, и пересматривать ее имеет смысл через полтора-два месяца. В некоторых случаях поначалу требуется 1-2 корректировки. После того, как мы убеждаемся в положительной тенденции, то есть начинает идти нужный результат, следующую корректировку программы питания также имеет смысл проводить через полтора-два месяца. В редких случаях на начальном этапе есть необходимость провести ряд корректировок для получения положительной тенденции. Это может быть связано с самыми разными причинами (психологические и физиологические особенности человека, нарушение обмена веществ, проблемы с уровнем сахара в крови, инсулинорезистентность, гипогликемия, проблемы ЖКТ, заболевания щитовидной железы или репродуктивной системы, гормонозависимый уровень усвоения определенных веществ, прием определенных лекарственных препаратов, постоянные стрессы, избыточная физическая или интеллектуальная активность, регулярное переутомление, нехватка сна или отдыха, ухудшение работы надпочечников, вредные привычки и т. д.).

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Сообщите, пожалуйста, каким образом Вам было бы удобнее всего с нами связываться, и укажите Ваши контактные данные:* **Telegram;**
* **Instagram**
* **Skype;**
* **Электронная почта.**

И укажите контактную информацию, тогда мы легко сможем с Вами связаться. |  Telegram:  Instagram:Skype: Электронная почта:  |
| Укажите, пожалуйста, удобный для Вас способ оплаты:* Перевод **из Казахстана** можно сделать через банк на нашу долларовую карту.
* **Western Union** (Казахстан, Азербайджан, Швеция, США, Германия, Англия, Израиль и др.)
* **MoneyGram**
* **ПриватБанк**
* **Монобанк**
* **PrivatMoney** (Азербайджан, Великобритания, Кипр, Латвия, Молдова, Чехия и Монголия)
* **TransferGo** (недорогая международная система перевода денег. Работает (доступно) в 53 странах.)
* **PayPal**
* **Paysend** (можно установить приложение Paysend на телефон и сделать прямой перевод на карту). Израиль, ОАЭ, Швеция, Норвегия, Литва
* **RIA Money Transfer**
* **Ваш вариант.**
 |  |
| Укажите, пожалуйста, откуда Вы о нас узнали:* Наш **сайт**: <http://atletizm.com.ua>;
* Канал на **YouTube** (укажите, пожалуйста, как давно Вы смотрите наш канал): <https://www.youtube.com/channel/UCllKC38cQIh0mTfejdqXD5w>;
* Наша **книга** «Атлетизм для всех как путь к силе, красоте и здоровью»! <http://atletizm.com.ua/kniga-v-podarok>
* Канал **TikTok**: [https://www.tiktok.com/@atletizm\_for\_you](https://www.tiktok.com/%40atletizm_for_you)
* **Instagram**: <https://www.instagram.com/atletizm_for_all/>
* Рекомендация знакомых;
* Ваш вариант.
 |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ о наших услугах**

|  |  |
| --- | --- |
| Укажите, пожалуйста, какую именно программу тренировок Вы хотели бы заказать:**VIP программа тренировок**Это индивидуальная программа (общее описание этой программы смотрите ниже), которая включает в себя психологическую и мотивационную поддержку на всех этапах, что позволяет получить максимально возможные результаты. Также VIP - это приоритетное внимание тренера (то есть Вы получаете ответы на вопросы в первую очередь). Также Вы можете в переписке задавать даже по одному вопросу; Вам не нужно их «накапливать» и отсылать партиями, как при других видах программ, где предусмотрена обратная связь с тренером.\* Стоимость: **180$**.Вам нужна **дополнительная мотивация**, и Вы хотите **сэкономить и заплатить в полтора раза дешевле**? Возьмите **абонемент на год занятий** и получите бонусом программу питания и консультацию по спортивному питанию.\*Стоимость годового абонемента VIP-программы: **1080$**.*Возможна оплата частями. Условия уточняйте у администратора.***Индивидуальная программа тренировок** Вы получаете тестовую программу, рассчитанную на одну неделю. А затем 6 рабочих программ, каждая из которых строится на результатах выполненной Вами предыдущей недельной программы. Занятия по такой схеме обычно дают гораздо лучший результат, чем занятия по разовой или общей программе.Также тренер отвечает на все вопросы, возникающие в процессе тренировки. Результативность занятий по индивидуальной программе, как правило, выше, так как предусмотрена обратная связь с тренером.\* Стоимость: **120$**.Вам нужна **дополнительная мотивация**, и Вы хотите **сэкономить и заплатить в полтора раза дешевле**? Возьмите **абонемент на год занятий** и получите бонусом три услуги:* программу питания,
* консультацию по спортивному питанию,
* просмотр видео с техникой выполнения упражнений на 1-й месяц занятий.

\*Стоимость годового абонемента: **720$.***Возможна оплата частями. Условия уточняйте у администратора.***Общая программа тренировок**Вы получаете тестовую программу тренировок, рассчитанную на одну неделю. По результатам этой программы тренер составляет программу на 6 рабочих недель, где будет указан рабочий вес, количество подходов и повторений для каждого упражнения на каждую неделю. При заказе общей программы обратная связь с тренером не предусмотрена.\*Стоимость: **80$**.**Разовая программа тренировок**В разовой программе дана вся необходимая информация для самостоятельных тренировок на первые 6 недель (указаны упражнения, исходя из доступного Вам оборудования, даны ссылки на технику выполнения, расписаны принципы подбора рабочего веса, количество подходов и повторений, даны ответы на часто задаваемые новичками вопросы). И разбираться во всем придется самостоятельно. При заказе разовой программы обратная связь с тренером не предусмотрена.\* Стоимость: **60$.** |  |
| Укажите, пожалуйста, какую именно услугу Вы хотели бы заказать:**Видео с индивидуальной тренировкой**Хотите ли Вы, чтобы мы записали специально для Вас видео с индивидуальной тренировкой?**(Эта услуга актуальна для людей, имеющих серьезные проблемы со здоровьем).**Также, заказав эту услугу, Вы получаете возможность присылать нам видео, на которых показано, как Вы выполняете упражнения. После просмотра Ваших видео мы даем консультацию по технике выполнения каждого упражнения с учетом Ваших индивидуальных особенностей.\* Стоимость: **180$**.**Видео с техникой выполнения упражнений**Желаете ли Вы удостовериться в том, что **выполняете все упражнения с правильной техникой** с учетом Ваших индивидуальных особенностей? (Дело в том, что неправильная техника может со временем привести к ряду проблем как с опорно-двигательным аппаратом в частности, так и со здоровьем в целом).Тогда Вы можете заказать видео с техникой выполнения упражнений. Заказав эту услугу, Вы получаете видео, в котором показана техника выполнения каждого упражнения. Также (и это главное), Вы получаете **возможность присылать нам видео, на которых показано, как Вы выполняете упражнения.** После просмотра Ваших видео мы даем консультацию по технике выполнения каждого упражнения с учетом Ваших индивидуальных особенностей.\* Стоимость: **120$**. |  |
| Укажите, пожалуйста, какой именно вид консультации по спортивному питанию Вы хотели бы заказать:**VIP консультация по спортивному питанию**VIP - это приоритетное внимание тренера (то есть Вы получаете ответы на свои вопросы в первую очередь). Также при необходимости (если это целесообразно) тренер может порекомендовать Вам ряд пищевых добавок для повышения уровня тестостерона, что позволяет получить максимально возможные результаты.В современном мире все большей популярностью пользуются **пептиды**, прием которых дает очень хорошие результаты. При этом практически нет побочки. Основной недостаток пептидов в их цене, но они вполне могут заменить многие продукты спортивного питания (которые тоже стоят довольно дорого) и действие пептидов гораздо сильнее, чем действие многих продуктов спортивного питания. Сейчас пептиды продают во многих магазинах спортивного питания. Пептиды с большой эффективностью используются как для похудения, так и для укрепления связок и суставов. Некоторые виды способствуют существенному укреплению иммунитета. Пептиды обладают и рядом других полезных свойств.При разработке **VIP-консультации** по приему спортивного питания Александр Алексеевич может предложить альтернативные виды пептидов для многих продуктов спортпита. Что это даст? Вы можете заплатить за пептиды столько же, сколько отдали бы за спортивное питание, но при этом получите намного лучший результат.Лучше всего все вышеперечисленные добавки действуют в сочетании с программой обыкновенного питания и программой тренировок.\* Стоимость: **180$**.**Консультация по спортивному питанию,** которая является залогом более быстрого получения результата.\* Стоимость: **120$**. |  |
| Хотите ли Вынаучиться защищать себя и близких? (Вы можете дополнительно заказать **курс эффективной самозащиты**, где будут последовательно рассмотрены наиболее действенные вещи, которые лучше всего подойдут именно Вам).**Описание курса самозащиты:** <http://atletizm.com.ua/samooborona>Предоставляется **скидка 50%** относительно цен, указанных, на сайте, если курс заказывается как добавка к любой из заказанных услуг. И тогда цена составляет:1-й курс самообороны стоит: **75$.**2-й (расширенный) курс самообороны стоит: **75$**Два курса сразу стоят: **110$.** |  |
| Дополнительно Вы можете заказать **персональную консультацию по Skype** (длительность консультации до 30 минут).**Помимо спортивных тем в таких консультациях многие обсуждают с Александром Алексеевичем и вопросы психологического плана. Как правило, это помогает людям разобраться во многих своих проблемах.****Канал о психологии человека:**<https://www.youtube.com/channel/UC7VAXis1Q5N78q1lIO4L6zA>\*Стоимость такой консультации: **120$**. |  |
| **Психологическое консультирование и оказание психологической помощи.** Подробнее об этой услуге на сайте: <http://atletizm.com.ua/psiholog> |  |

Заполненную анкету пришлите, пожалуйста, на адрес:
**gorodnichay.elena@gmail.com**