



IVA TOMIĆ SMOJVER

✉ ivatomic.ri@gmail.com

☎ +385917940126

 <https://www.facebook.com/SolbrisMultisportCoaching>

 https://www.instagram.com/solbris_multisportcoaching/

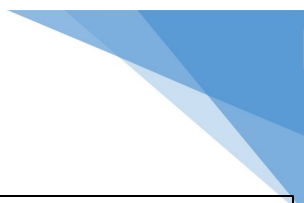
Ime i prezime	
Email	
Facebook	
Instagram	
Mob	
Datum rođenja	
Krvna grupa	

SPAVANJE

Koliko sati prosječno spavaš?	
Kad legneš – ustaneš?	
Kako se osjećaš ujutro (ocijeni od 1 – 5, rezultat 1 je jako umorno, rezultat 5 je jako odmorno)	

POSAO

Čime se baviš?	
Koliko ti je radno vrijeme?	
Koliko ti je stresno (ocijeni 1 – 5, rezultat 1 znači bez stresa, rezultat 5 znači jako puno stresa):	
Kako se rješavaš stresa:	



PRIVATNO

Opiši ukratko svoje dnevne obaveze..	
Da li imaš neki hobi:	

BOLESTI

Imaš li neke bolesti ili trenutno boluješ, opiši ukratko	
Imaš li alergiju na neku vrstu hrane?	
Imaš li probavnih problema:	

LIJEKOVI

Ako uzimaš neke lijekove, napiši koliko dugo i zbog čega	
--	--

SPORT

Baviš li se nekim sportom ili nekom sportskom aktivnošću?	
Koliko puta tjedno ste aktivni?	

PREHRANA

Ukratko opiši svoju svakodnevnu prehranu. U koje vrijeme jedeš pojedini obrok i koje namirnice. Napiši mi jedan dan kako sve izgleda od buđenja do spavanja (koju hranu i napitke unosiš): Koliko uzimate vode dnevno:	
Alkohol (koliko alkohola i koliko puta tjedno):	
Kava (koliko puta dnevno):	
Jeste li ste pušač (ako jeste koliko cigareta ili kutija dnevno)	
Uzimate li dodatke prehrani (ako da, navedite koje):	
Koju hranu volite jesti:	
Koju hranu NE volite jesti:	



TJELESNI IZGLED

Visina:	
Težina:	
Postotak tjelesne masnoće (ako znaš):	

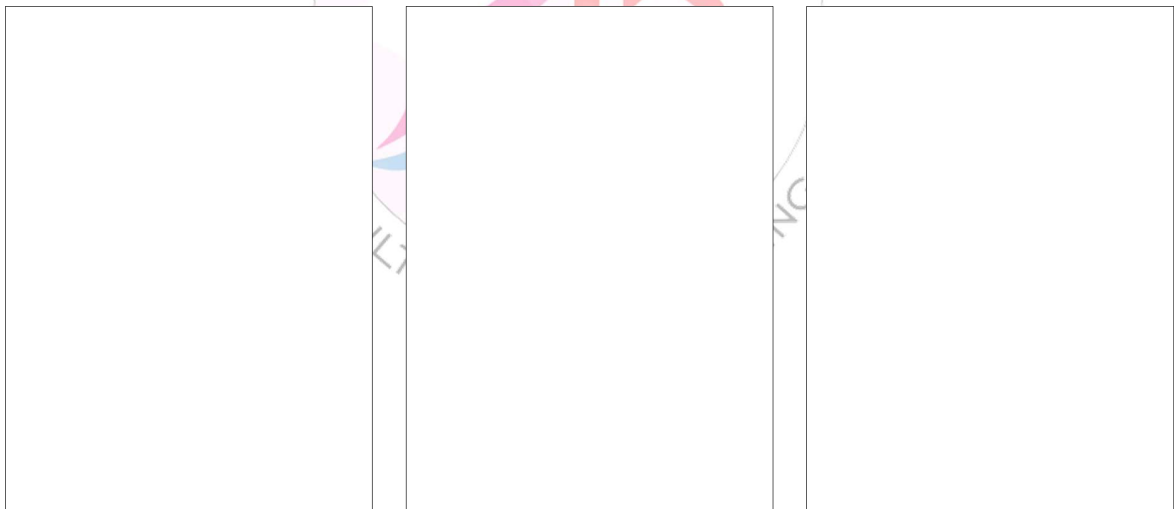
SLIKA

(nije obavezno)

Slikajte se u donjem rublju, poput onih koje nosite na plaži, ako su predugačke onda ih zarolajte da se vide koljena.

SLIKA OD NAPRIJED, NATRAG I BOČNO:

- nemojte pozirati
- budite u relaksiranoj poziciji sa rukama koje vise pokraj tijela
- stanite ispred bijelog zida (može i obojani, ali ne previše)
- vrlo je bitno da se vide koljena, skočni zglobovi i stopala (zbog posture)



OPSEG TIJELA

Mjerite sa mjernom vrpcom tj. krojačkim metrom, neka vam metar bude ravan da bi rezultati bili točni

Opseg prsa (muškarci mjere u visini bradavica, žene mjere iznad bradavica, ispod pazuha):	
Opseg trbuha (mjerite odmah iznad pupka):	
Opseg natkoljenice (mjerite odmah ispod stražnjice):	
Opseg natkoljenice (mjerite odmah ispod stražnjice): Opseg nadlaktice za muške (žene ne trebaju) (Prvo mjerenje: mjerite biceps na sredini, ruka je opuštena i ispružena kraj tijela. Drugo mjerenje: na istom mjestu mjerite biceps, ali ga stisnete kao bodybuilderi, u visini ramena sa nadlakticom paralelnom s podlogom):	

CILJEVI

Koji su ti ciljevi koje želiš postići online vježbanjem?	
Koliko vremena možeš dnevno ili tjedno odvojiti za vježbanje:	

**ako je osoba koja ispunjava upitnik maloljetna tada treba dopuštenje roditelja da ispuni upitnik i pošalje*

