



De Boe Fitness

Hier kommt dein Wohlfühlbody.

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Körpergröße: \_\_\_\_\_

Aktuelles Gewicht: \_\_\_\_\_

Wunschgewicht: \_\_\_\_\_

**WICHTIG:**

**Foto vorher – Bitte mache 2 Bilder von dir, eines frontal und eines von der Seite - im Bikini oder Unterwäsche.**

**Bitte sende mir diese zwei Fotos als JPEG separat mit.**

Hast du Motivation?  Ja  Nein  geht so

Snackst du gerne?  Ja  Nein  ab und zu

Sport heißt für dich:  toll  Ganz ok  wenn´s nicht anders geht

Wo siehst du dich in einem halben Jahr:

\_\_\_\_\_

Wer ist der wichtigste Mensch für dich?

\_\_\_\_\_

Um mir einen Überblick zu verschaffen, benötige ich nun deine Aktivitäten innerhalb von 24h. Natürlich ist das nicht immer gleich, verfare am besten so, dass du den Durchschnitt pro Woche nimmst, für jeweils einen Tag. **Wichtig ist, dass die 24 Stunden am Ende vergeben sind, also auf 0 stehen.**

Arbeit \_\_\_\_h Was machst du beruflich? \_\_\_\_\_

Sport \_\_\_\_h Welchen Sport betreibst du? \_\_\_\_\_

Schlaf \_\_\_\_h

Aktive Freizeit \_\_\_\_h (z.B. spazieren, einkaufen, Kinder bespaßen, Haushalt)

Passive Freizeit \_\_\_\_h (z.B. fernsehen, Internet, ausruhen, lesen)

Diese Analyse musst du mir bitte ausgefüllt per E-Mail, am besten einscannen und zurücksenden.