

نام	نام خانوادگی	سن	شغل
قد	وزن کنونی	هدف(کاهش یا افزایش)	تلفن تماس(واتس آپ یا تلگرام)

تا به حال رژیم غذایی گرفتین یا خیر؟ چه مدت	
غذاهای مورد علاقه	
غذاهایی که دوست ندارین	
3روز آخر از صبح تا شب هر وعده یا غذایی که میل کردین بنویسین	
میوه مورد علاقه	
میوه ای که دوست ندارین	
تایم کاریتون	
ایا در محل کار میتوانید میان وعده میل کنید یا خیر؟	
زمان بیداری؟ زمان خواب	
اگر بیماری خاصی دارین اعلام بفرمایین	
اگر قرص خاصی مصرف میکنین اعلام بفرمایین	
اگر ویتامین یا مولتی ویتامین مصرف میکنین اعلام بفرمایین	
اگر غذا یا تنقلاتی که به خوردن آنها عادت دارین اعلام بفرمایین	

توجه:مدت زمان استفاده از برنامه 1 ماه تا 40روز است و بعد از دو هفته با مربی ارتباط تماس یگیرید

