

KWESTIONARIUSZ UCZESTNICTWA W KONKURSIE

Imię i Nazwisko

Wiek

Miejsce Zamieszkania

Płeć

Mail

Telefon kontaktowy

Hobby

Poważne przebyte choroby

Wypadki, znaczące choroby/dolegliwości

Przewlekłe choroby

Długotrwale stosowane leki

Przebyte operacje/urazy

Stosowane diety

Nietolerancje pokarmowe

Przeszkody związane ze zdrowym trybem życia

Największe marzenie
.....
.....

Członkostwo w BASE (zaznacz prawidłową odpowiedź) TAK / NIE

Czy kiedykolwiek byłeś/eś w BASE ? (zaznacz prawidłową odpowiedź) TAK / NIE

Skąd dowiedziałeś/eś się o konkursie?

Status zawodowy (możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi) brak pracy / praca siedząca / praca w delegacji / własna działalność / praca w korporacji

Wymiary

Waga	
Wzrost	
Biodra	
Talia	
Biust	
Udo	
Łydka	

Dlaczego chcesz wziąć udział w programie?

.....

.....

.....

.....

1. Jak często jesz warzywa i owoce?
 - a) codziennie
 - b) często
 - c) czasami
 - d) bardzo rzadko

2. Jak często jesz słodycze?
 - a) codziennie
 - b) często
 - c) raz w tygodniu
 - d) bardzo rzadko

3. Ile wody pijesz dziennie?
 - a) 2 litry
 - b) 1.5 litra
 - c) 1 litr
 - d) mniej niż 1 litr

4. Ile czasu poświęcasz na ulubione sporty?
 - a) 7 godzin tygodniowo
 - b) 6 godzin tygodniowo
 - c) 4 godziny tygodniowo
 - d) mniej niż 4 godziny

5. Na czym Twoim zdaniem polega zdrowy styl życia?

- a) zdrowy styl życia to systematyczna aktywność fizyczna
 - b) zdrowy styl życia to właściwe odżywianie się
 - c) zdrowy styl życia to przede wszystkim dobre samopoczucie
 - d) zdrowy styl życia to: systematyczna aktywność fizyczna, właściwe odżywianie się, dobre samopoczucie.
6. W jaki sposób spędzasz wolny czas?
- a) aktywnie w miejscu zamieszkania
 - b) przed TV i komputerem
 - c) na świeżym powietrzu
 - d) nie mam czasu
7. Jak często jadasz ryby?
- a) raz w tygodniu
 - b) 2 razy w tygodniu
 - c) raz w miesiącu
 - d) bardzo rzadko.
8. Czy zwracasz uwagę na to, czy żywność, którą kupujesz zawiera konserwanty, barwniki i inne dodatki?
- a) tak
 - b) nie
9. Czy mięso (jako główny składnik posiłku) jadasz częściej niż 3 razy w tygodniu?
- a) tak
 - b) nie
10. Jak wygląda Twoje pierwsze śniadanie?
- a) raczej skromnie, w ten sposób robię sobie miejsce na jedzonko, które „pochłonę” jeszcze w ciągu dnia
 - b) nie jem śniadania, rano nie mam na nie czasu
 - c) bez obfitego śniadania nie mogę rozpocząć dobrze dnia, ten posiłek to podstawa
 - d) dobrze i zdrowo! Przeważnie jem musli z owocami
11. Co stanowi Twoją przekąskę między posiłkami?
- a) słodczyce
 - b) między posiłkami jem zazwyczaj świeże i suszone owoce oraz orzechy
 - c) fast food
 - d) inna
12. Jaka jest Twoja dyspozycyjność czasowa i preferowane godziny treningów?
- a) Przed południem
 - b) Po południu od godziny 16:00
 - c) dowolnie

Wyrażam zgodę na wzięcie udziału w konkursie prowadzącym do zakwalifikowania się do udziału w projekcie: „Nowe Oblicze”.

.....

Własnoręczny podpis

Zgoda na przetwarzanie danych osobowych*

.....

Własnoręczny podpis

* Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu naboru do projektu „Nowe Oblicze” (zgodnie z Ustawą z dn. 29.08.1996 roku o Ochronie Danych osobowych; tekst jednolity: Dz.U. z 2002 r., Nr 101, poz.926ze zm.).

Prosimy o dołączenie zdjęć (zdjęcie całej sylwetki i twarzy)