

مرکز مشاوره تغذیه و زیبایی اندام الماس

مشاور علوم تغذیه ، اتابک امیری

WWW.almasfitness.com



مشخصات	سن :	شهر محل اقامت :	شماره تماس :
نام و نام خانوادگی :	گروه خونی:	وضعیت تاهل:	آدرس ایمیل :

سایز

(لطفا اندازه گیری را، با استفاده از متر خیاطی ، به صورت دور تا دور عضله مذکور در نقطه پیک عضله ، در حالت ریلکس اندازه گیری نمایید.)

قد:	دور تا دور شانه :	بازو :	کمر:	باسن :	مچ پا :
وزن :	سینه :	مچ دست :	شکم :	ران :	ساق :

وضعیت اشتغال و ساعات کاری (با توضیح مختصر در خصوص نحوه و میزان فعالیت در زمان کار)	←
گزارش میزان فعالیت روزانه (با توضیح مختصر در خصوص فعالیت)	←
وضعیت رژیم غذایی روزانه (رژیم غذایی امروز خود را به صورت دقیق با ذکر اندازه بنویسید)	← صبحانه : نهار : شام : میان وعده ها :

وضعیت جسمانی :		چنانچه اخیرا آزمایش خون داده اید لطف کنید مقدار کلسیم ، آهن ، تیروئید ، کلسترول و تریگلیسرید خود را قید کنید.	
دارای سابقه بیماری و عمل جراحی (توضیح دهید) :			
شرح بیماری و داروهای مصرفی با ذکر میزان مصرف روزانه و زمان مصرف :			
میزان قند خون :	میزان کلسیم :	میزان آهن :	سابقه التهاب و آسیب دیدگی مفاصل :
بالا ... نرمال ... پایین ...	بالا ... نرمال ... پایین ...	بالا ... نرمال ... پایین ...	بالا ... نرمال ... پایین ...
وضعیت استعمال دخانیات (مقدار مصرف را قید کنید) :			
وضعیت استعمال مشروبات الکلی (مقدار مصرف را قید کنید) :			

انواع برنامه های ارائه شونده برای بانوان

کاهش و یا افزایش وزن و سایز تا اختلاف وزنی ۵ کیلو  کاهش و یا افزایش وزن و سایز تا اختلاف وزنی ۱۰ کیلو  کاهش و یا افزایش وزن و سایز بیش از اختلاف وزنی ۱۰ کیلو  آمادگی جسمانی و عضلات  کاهش وزن برای افراد بالای ۱۰۰ کیلو  زیبایی اندام (رفع نقائص و عدم تناسب , رفع چربی های موضعی ,سفت کردن و رفع شلی عضلات,فرمیک و شکل نمودن عضلات)  رژیم های تقویتی و درمانی (مفاصل ، گوارش، کبد چرب ، سنگ کلیه و ...)  رژیم حرفه ای برای مدل ای شاغل در مزون و مدلینگ

 توضیحات بیشتر در خصوص برنامه در خواستی :

آیا تا کنون از رژیم های خود تجویز یا تحت نظر پزشک استفاده کرده اید؟
توضیحات : (مدت و مقدار کالری رژیم و میزان تاثیر)

آیا تا کنون از مکمل های غذایی جهت چاقی یا لاغری استفاده نموده اید؟
توضیحات : (نام مکمل ، تعداد و زمان مصرف و میزان تاثیر) ...

آیا دستگاه و یا وسیله ورزشی در منزل در اختیار دارید؟ (نام ببرید)

چنانچه نسبت به مواد غذایی خاصی آلرژی و یا حساسیت غذایی دارید نام ببرید: ...

هزینه رژیم های غذایی و برنامه های تمرینی

- ✓ حداقل هزینه برای تشکیل پرونده ۳۰۰,۰۰۰ ریال می باشد.
- ✓ هزینه تمامی رژیم ها ۶۰۰,۰۰۰ ریال می باشد.
- ✓ دوستانی که قصد دریافت رژیم را نداشته و صرفا تمایل دارند از پشتیبانی و چکینگ هفتگی استفاده نمایند فقط حداقل هزینه جهت حضور در سیستم برای آنها منظور می گردد.
- ✓ به دلیل پشتیبانی ، نظارت و کنترل بر نحوه اجرای رژیم پرداخت هزینه به صورت ماهیانه می باشد و از زمان شروع رژیم لحاظ می گردد.

تخفیف

- ✓ افرادی که بنر تبلیغ سایت را در وبلاگ یا وب سایت خود قرار دهند . ۲۰٪
- ✓ همچنین افرادی که فرد جدیدی را برای دریافت رژیم معرفی کنند از ۱۰٪ تخفیف بهره می برند .

شماره کارت : **6221-0610-5196-7224**

شماره تماس : **0912 449 32 79 _ 0939 823 35 76**

آدرس سایت: **www.Almasfitness.com**

کارت نقدی بانک پارسیان – اتابک امیری

وایبر_ واتس آپ : **0912 449 32 79**

آدرس ایمیل: **Almasfitness@yahoo.com**