

**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 :

بالا ... نرمال ... پایین ...  | * میزان کلسیم :

بالا ... نرمال ... پایین ...  | * میزان آهن :

بالا ... نرمال ... پایین ...  | * سابقه التهاب و آسیب دیدگی مفاصل :
 |
| * 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 5 کیلو کاهش و یا افزایش وزن و سایز تا اختلاف وزنی 10 کیلو کاهش و یا افزایش وزن و سایز بیش از اختلاف وزنی10 کیلو آمادگی جسمانی و عضلات کاهش وزن برای افراد بالای 100 کیلو زیبایی اندام ( رفع نقائص و عدم تناسب , رفع چربی های موضعی ,سفت کردن ورفع شلی عضلات،فرمیک و شکیل نمودن عضلات ) رژیم های تقویتی و درمانی ( مفاصل ، گوارش، کبد چرب ، سنگ کلیه و ...) رژیم حرفه ای برای مدل­ای شاغل در مزون و مدلینگ**

* **توضیحات بیشتر در خصوص برنامه درخواستی :**

|  |
| --- |
| * 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 **300,000** ریال می باشد.
* هزینه تمامی رژیم ها **600،000** 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 . **20%**
* همچنین افرادی که فرد جدیدی را برای دریافت رژیم معرفی کنند از **10%** تخفیف بهره می برند .

آدرس سایت:www.Almasfitness.com شماره تماس : 0939 823 35 76\_ 0912 449 32 79 شماره کارت : **7224 - 5196-0610-6221**

آدرس ایمیل: Almasfitness@yahoo.com وایبر\_ واتس آپ : 0912 449 32 79 کارت نقدی بانک پارسیان – اتابک امیری