

## STARTER KIT

### Questionario di Gradimento

NOME \_\_\_\_\_

ETÀ \_\_\_\_\_ F  M






EMAIL \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

PESO \_\_\_\_\_ ALTEZZA \_\_\_\_\_

01. Perché hai deciso di acquistare lo STARTER KIT:

- Curiosità
- Per provare il gusto dei prodotti
- Per provare come mi sento con i prodotti
- Perché voglio perdere/mantenere peso
- Altri motivi: \_\_\_\_\_

02. Quanto sei soddisfatto del gusto dello "SHAKE F1"?

-  Molto soddisfatto
-  Abbastanza soddisfatto
-  Piuttosto soddisfatto
-  Indifferente
-  Molto insoddisfatto

03. Cosa ne pensi del prezzo dello STARTER KIT?

- Molto buono
- Buono
- Giusto
- Caro
- Molto caro

04. Consigliaresti i prodotti a qualcun altro?

- Sì
- No

05. Intendi continuare con un programma completo personalizzato?

*(Se è sì passa alla domanda successiva)*

- Sì
- No

06. Qual' è il tuo obiettivo nutrizionale?





- Perdita peso
- Perdita massa grassa
- Aumento massa muscolare
- Aumento peso

## Scheda Personale

DATI	INIZIO (data __/__/__)	VERIFICA (data __/__/__)	CERCA I VALORI (fissa i tuoi obiettivi)
Kg			
BMR (Metabolismo Basale)			
IMC			
Massa Grassa Kg			
Massa Magra %			

## PROGRAMMA PERSONALIZZATO

I TUOI OBIETTIVI SONO:

80% NUTRIZIONE						E	20% ESERCIZIO	
CONTROLLO DEL PESO*	DONNA	Colazione Equilibrata F1 + Apple	Snack sano F1 + Banana	Pranzo sano F1 + F3	Snack sano F1 + Miso	Cena sana F1 + Miso circa 600 kcal	ALMENO:	 AEROBICO 30 MINUTI 5 GIORNI A SETTIMANA   FORZA 2 GIORNI A SETTIMANA
	UOMO	Colazione Equilibrata F1 + Grapes	Snack sano F1 + Banana	Pranzo sano F1 + F3	Snack sano F1 + Miso	Cena sana F1 + Miso circa 800 kcal		
MANTENIMENTO DEL PESO**	DONNA	Colazione Equilibrata F1 + Raspberry	Snack sano F1 + Apple	Pranzo sano F1 + F3	Snack sano F1 + Miso	Cena sana F1 + Miso		
	UOMO	Colazione Equilibrata F1 + Apple	Snack sano F1 + Grapes	Pranzo sano F1 + F3	Snack sano F1 + Miso	Cena sana F1 + Miso		
MASSA MUSCOLARE	DONNA	Colazione Equilibrata F1 + F3 + Apple	Snack sano F1 + Raspberry	Pranzo sano F1 + F3	Snack sano F1	Cena sana F1 + Miso	 AEROBICO 30 MINUTI 5 GIORNI A SETTIMANA   FORZA 2 GIORNI A SETTIMANA	
	UOMO	Colazione Equilibrata F1 + F3 + Raspberry	Snack sano F1 + Bread + Grapes	Pranzo sano F1 + F3	Snack sano F1 + F3 + Apple	Cena sana F1 + Miso		