

## Анкета для клиента в личный коучинг

Имя: \_\_\_\_\_

Фамилия: \_\_\_\_\_

Город: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Можете ли вы назвать себя оптимистом? \_\_\_\_\_

Занимались (етесь) ли спортом? \_\_\_\_\_

Если да, то каким? \_\_\_\_\_

В какой области работаете? Профессиональная область работы.

---

---

---

**Основные обязанности**

---

---

---

При возникновении проблем или задач на работе, как и где находите силы их преодолевать (решать)?

---

---

---

Для чего хотите научиться танцевать?

---

---

---

---

---

Верите ли в то, что можете танцевать очень-очень классно, здорово и красиво?

---

---

Наблюдались ли у ваших родных проблемы со спиной?

Да. Нет. Да, и даже перенесли операцию на позвоночнике.

**Храпите ли вы во сне?**

Никогда. Иногда. Всегда, причем так, что человек, оказавшийся со мной в одной комнате, готов задушить меня.

**Равномерно ли вы снашиваете обувь? (Возьмите пару не слишком изношенной обуви и обратите внимание на то, как сношены каблук и подошва)**

Изношены равномерно оба ботинка. Имеется небольшое отличие. Имеется значительное отличие.

**Прихрамываете ли вы когда-нибудь?**

Нет, никогда. Иногда после интенсивной тренировки. Да.

**Если вы женщина, были ли вы беременны?**

Никогда. Да, и без проблем удалось остаться в прежней форме. Да, но мне так и не удалось вернуться к прежней форме.

**Были ли у вас серьёзные проблемы с костно-мышечной системой (боли в коленях, пояснице, ишиас) в течение беременности или после неё?**

Нет. Да, но все прошло после родов. Да, и они все еще беспокоят меня.

**Испытываете ли вы стресс?**

Иногда, но я успешно с ним справляюсь. Иногда я переношу его достаточно тяжело. Постоянно!

**Каково значение вашего индекса массы тела?**

*Приведенная ниже таблица поможет вам определить индекс массы тела (ИМТ). Найдите число, обозначающее ваш рост, в колонке слева. Далее двигайтесь по строке вправо до числа, обозначающего ваш вес. Число в самом верху колонки есть ваш индекс массы тела.*

Рост, см	Вес, кг																			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
147	41	43	45	47	49	52	54	56	58	60	62	64	67	69	71	73	75	78	80	82
149	42	44	47	49	51	54	56	58	60	62	64	67	69	71	74	76	78	80	83	85
152	44	46	48	50	53	55	58	60	62	64	67	69	71	74	76	78	81	83	85	88
154	45	48	50	52	55	57	59	65	64	67	69	71	74	76	78	81	83	86	88	91
157	47	49	52	54	57	59	61	64	66	69	71	74	76	79	81	84	86	88	91	93
160	48	51	53	56	59	61	64	66	69	71	74	76	79	81	84	86	89	92	94	97
162	49	52	55	58	60	63	65	68	69	71	76	78	81	84	87	89	92	94	97	100
165	51	54	57	59	62	65	68	70	73	76	78	81	84	87	89	92	95	98	100	103
167	53	56	60	61	64	67	70	73	75	78	81	84	87	89	92	95	98	101	103	106
170	54	57	60	63	66	69	72	75	78	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	109
172	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113
175	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	92	94	98	101	104	107	110	113	116
177	59	63	66	69	72	75	78	82	85	88	91	94	98	100	103	107	110	113	116	119
180	61	64	68	71	74	78	81	84	87	90	94	97	100	103	107	110	113	116	120	123
182	63	66	69	73	76	80	83	86	90	93	96	100	103	106	109	113	117	120	123	126
185	65	68	72	75	78	82	85	89	92	96	99	103	106	109	113	116	120	123	127	130
187	67	70	74	77	81	84	88	91	95	98	102	105	109	113	116	119	123	127	130	133
190	69	72	76	79	83	87	90	94	98	101	105	108	112	116	119	123	126	130	133	137
193	70	74	78	81	85	89	93	96	100	104	108	111	115	119	123	126	130	133	138	141

**Ваш вес существенно выше или ниже нормы?**

**ВЫШЕ НОРМЫ**

Нормальный вес, индекс массы тела 25.

Немного выше нормы, индекс массы тела 25-29,9.

Значительно выше нормы, ожирение, индекс массы тела выше 30.

**НИЖЕ НОРМЫ**

Жировая складка меньше нормы, но она все же есть.

Жировая складка не формируется, но ребра не видны.

Видны все ребра.

**Труднее ли вам в последние пять лет удерживать идеальный вес?**

Нет никаких проблем.

За пять лет я набрал от 2,5 до 5 кг лишнего веса.

Мне пришлось сменить весь гардероб.

**Формируется ли у вас на животе жировая складка толщиной 2-2,5 см?**

Нет. Да, когда сижу. Да, когда стою.

**Курили ли вы когда-нибудь?**

Никогда. Не курю последние 10 лет. Курю в настоящее время.

**Потребляете ли вы больше двух стаканов вина (или другого алкогольного напитка) в день?**

Никогда. Раз или два раза в месяц. Раз или два раза а в неделю.

**Всегда ли вы завтракаете?**

Всегда. Никогда. То такое «завтрак»?

**Что вы едите на завтрак?**

Фрукты, цельнозерновые крупы, нежирное молоко или йогурт.

Кофе и тост.

Кофе и пончик.

**Какие овощи и в каком кол-ве вы получаете ежедневно?**

От семи до девяти порций самых разных овощей.

Иногда зеленый салат на ужин.

Я не люблю овощи.

**Как часто вы едите рыбу, богатую жирами (например, лосось или сардины)?**

Раз или два раза в неделю. Пару раз в месяц. В наших магазинах трудно найти свежую рыбу.

**Что вы едите в не дома?**

Я предпочитаю индийскую, тайскую, японскую или греческую кухни.

Какой-нибудь салат.

Картофель фри и прочее в том же роде.

**Принимаете ли вы антиоксидантный комплекс, который содержит витамины А,С,Е и бета-каротин?**

Принимаю каждый день.

Принимаю большую часть времени.

Витамины не для меня.

**Как часто вы принимаете лекарственные средства, назначаемые в случае болей в мышцах, суставах и спине?**

Никогда. Раз или два раза в месяц. Чаше двух раз в месяц.

**Получаете ли вы с питанием и биодобавками по 1200 мг кальция в день?**

Да. Обычно я пью молоко и ем йогурт. Я не уверен.

**Пьете ли вы содовые напитки?**

Да. Только диетические, и то иногда.

Очень люблю содовые напитки.

**Сколько воды вы в день пьете?**

Восемь полных стаканов.

Обычно от четырех до восьми стаканов.

Меня и сейчас мучает жажда.

**Сколько часов в день вы спите?**

От шести до восьми часов.

На час дольше восьми или на час меньше шести.

Намного больше или намного меньше.

**Каково значение вашей утренней частоты сердечных сокращений (УЧСС)?**

*(Примечание. Измерить пульс можно с помощью портативного устройства, специально предназначенного для этой цели, или вручную. Пульс можно измерять на сонной артерии, расположенной на шее, или на лучевой артерии у основания кисти на запястье. Измерьте пульс, как только проснетесь, не вставая с постели. Сосчитайте число ударов в течение 10 секунд, затем умножьте это значение на 10. Измеряя пульс на сонной артерии, не переживайте ее, поскольку сильное нажатие вызывает сердечный рефлекс, замедляющий пульс.)*

Я всегда измеряю УЧСС, особенно в периоды интенсивных тренировок, и она остается постоянной (расхождение никогда не превышает пяти ударов с минуту).

Я интенсивно тренируюсь, но обычно не измеряю УЧСС, которая изменяется в довольно широких пределах (от пяти до десяти ударов в минуту), я немного устаю.

Я интенсивно тренируюсь, но обычно не измеряю УЧСС, которая изменяется в широких пределах (более 10 ударов в минуту), я очень устаю и мой прогресс замедлился.

**Случалось ли вам принимать стероиды, гормон роста или такие добавки, как андростенедион или дегидроэпиандростерон?**

Нет. Да, в прошлом (больше трех лет назад). Да, принимаю сейчас или принимал недавно.

**Сколько времени вы просиживаете за столом без перерыва?**

Менее двух часов. От двух до четырех часов. Более четырех часов.

**Отличаются ли ваши суставы повышенной гибкостью?**

- 1. Вы можете согнуть ногу в колене в обратную сторону.*
- 2. Вы можете согнуть руку в локте в обратную сторону.*
- 3. Вы можете согнуть большой палец так, что он коснется предплечья той же руки, или согнуть пальцы в обратном направлении так, что они образуют прямой или острый угол с предплечьем.*

Мои суставы не отличаются повышенной гибкостью.

Некоторые мои суставы отличаются повышенной гибкостью.

Все мои суставы отличаются повышенной гибкостью.

**Какие проблемы (задачи) вы планируете решить в коучинге?**

---

---

---

**Какой стиль танцев вам наиболее близок по восприятию и духу?**

---

---

---

**Какие стороны жизни вы хотели бы еще «подтянуть», занявшись танцами?**

---

---

---

(заполненную анкету, пожалуйста, отправьте на адрес [antreklama@gmail.com](mailto:antreklama@gmail.com) с пометкой «**Коучинг**»)

