ADJUNTAR FOTO RECIENTE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **FICHA PERSONAL** | | |
| **NOMBRE Y APELLIDOS** | **LOCALIDAD Y PROVINCIA** | **TELÉFONO e E-MAIL** |
|  |  |  |
| **EDAD - ESTATURA -PESO** | **TRABAJO** | **ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA O SEMANAL** |
|  |  |  |
| **OBJETIVO DE PESO:**  **TIEMPO APROXIMADO:** |
| **MOTIVACIÓN** | **PATOLOGÍAS/MEDICACIÓN** | **ALERGIAS ALIMENTARIAS** |
| **ESTÉTICA SALUD AMBAS** |  |  |
| **ALIMENTOS NO ACEPTADOS** | **ALIMENTOS RECOMENDADOS** | **OTROS DATOS DE INTERÉS** |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN DIARIA** | |
| **DESAYUNO** |  |
| **MEDIA MAÑANA** |  |
| **COMIDA** |  |
| **MERIENDA** |  |
| **CENA** |  |
| **OBSERVACIONES:** | |

***NOS HA CONOCIDO A TRAVÉS DE: RRSS BLOGGER PARTICULAR***