

Cuestionario para el Servicio de Entrenamiento Personal

My Blissful Time

Por favor, completa este cuestionario antes de tu primera sesión. Todas las respuestas son confidenciales.

1. Información Básica

Nombre y Apellido: _____

Correo Electrónico: _____

Teléfono (opcional): _____

Método de contacto preferido:

☐ Correo electrónico ☐ Mensaje de texto ☐ Llamada telefónica

2. Metas y Motivación

¿Cuáles son tus metas actuales de acondicionamiento físico? (Marca todas las que apliquen)

☐ Bajar de peso

☐ Aumentar masa muscular

☐ Mejorar la postura

☐ Ganar energía

☐ Reducir dolor o molestias

☐ Sentirme mejor en general

☐ Otro: _____

¿Qué es lo que te motiva a dar este paso?

3. Salud y Movimiento

¿Tienes alguna herida, alguna área afectada (sensibilidad), o alguna condición médica que deba conocer?

☐ Dolor de espalda

☐ Problemas en las rodillas

☐ Dolor en los hombros

☐ Hernia/Otro Explica: _____

¿Has tenido autorización médica para realizar actividades físicas?

☐ Sí ☐ No ☐ No estoy seguro(a)

4. Actividades y Equipos de Ejercicios

¿Qué tan activo(a) eres actualmente?

☐ Nada de actividad

☐ Insuficiente actividades (caminar, poco movimiento)

☐ Activo(a) con regularidad

☐ Deportes o entrenamiento estructurado

¿Qué equipo tienes disponible?

☐ Mancuernas

☐ Bandas de resistencia

☐ Banco o colcha de yoga (mat)

☐ Otro: _____

Cuestionario para el Servicio de Entrenamiento Personal

My Blissful Time

5. Horario y Preferencias

¿Cuántos días por semana te gustaría entrenar?

☐ 2 días

☐ 3 días

☐ Depende de tu recomendación

¿Qué horarios te convienen más (de acuerdo a la zona que resides)?

¿Desearías compartir alguna cosa adicional?

Nota Importante:

Este cuestionario es solo para fines informativos y me ayudará a entender tus necesidades y objetivos. Si decides continuar con el entrenamiento, se requerirán documentos y cuestionarios adicionales (como consentimiento y claudicación) antes de la primera sesión.

Nota Adicional:

My Blissful Time es un negocio completamente independiente, propiedad y operación exclusiva de **Deborah Olan**. Este formulario y los servicios relacionados no tienen ninguna relación con empleadores ni con organizaciones externas.



Contacto: Contact@myblissfultime.com



Sitio web: www.MyBlissfulTime.com