**Proszę załączyć zdjęcie przodem, bokiem, tyłem w świetle dziennym, na czczo**

* Imię i nazwisko: Emilia Rejmaniak
* Wiek: 25 lat
* Wzrost: 170 cm
* Waga ciała w kg: 90 kg
* Szacowany poziom tkanki tłuszczowej:35% - 40%
* Cel diety: zdrowo wyglądająca 70 kg ( jeśli uznamy że warto by było mniej to zejdziemy niżej )
* Podstawowe wymiary:
przesyłam Ci moją tabelkę którą robiłam wcześniej ☺
* Typ budowy ciała (ekto, mezo, endo –morficzny): endomorfik
* Stan zdrowia, schorzenia przewlekłe, zażywane leki: zdrowa
* Aktywność dzienna (spacery, dojazd do pracy rowerem itp): spacery , czasem siłownia, rower
* Staż treningowy na siłowni: niski – rzadko odwiedzane miejsce

Rodzaj, czas i częstotliwość aktywności w skali tygodnia

* Ilość treningów siłowych: dużo spacerowania po ok 30- 45 min dziennie ( do pracy i z pracy), weekendowo rower ok godziny. W porze zimowej 2 tygodnie jazdy na nartach po ok 40 km 6h zjazdów z kilkoma przerwami.
* Czas trwania:
* Pory treningów (orientacyjne godziny i dni tygodnia): od 16:00 do 20:00 od poniedziałku do soboty
* Intensywność treningów (średnia, wysoka, niska): średnia
* Ilość treningów aerobowych: rzadko – 3 razy w miesiącu ( ćwiczenia na kręgosłup ponieważ mam pracę siedzącą )
* Czas trwania: 45 min
* Pory treningów (orientacyjne godziny i dni tygodnia): wieczór ok 20:00
* Intensywność treningów (średnia, wysoka, niska): średnia
* Inne aktywności: narty, zabawa z psem, koszenie trawy i ogólne prace ogródkowe, sporadycznie gra w tenisa ziemnego,
* Czas trwania: 1 h czasem dłużej
* Rodzaj wykonywanej pracy (siedząca, fizyczna): siedząca
* Uwagi dotyczące aktywności fizycznej: szybko się męczę (zadyszka) ale jestem wytrzymała
* Diety stosowane przez ostatnie 12 tygodni i opinia na ich temat:(dieta to nie tylko plan, ale i Twój normalny dzień jedzenia). Proszę opisać co najmniej 2 ostatnie dni - godziny posiłków, ilość, waga, (masło, oliwa, wszystko) oraz napoje.

Stosowanie się do jadłospisu przez Ciebie stworzonego ☺

* Alkohol: odcięty do minimum wręcz zera

Informacja na temat masy ciała:

* czy jest stała? Tak waga utrzymuje się w miejscu chyba że jestem przed okresem wtedy nabieram na wadze ok 2 kg
* czy się zmieniała w ciągu ostatnich 2 dwóch miesięcy? Tak ! w dół
* o ile kg? 4 kg
* Nielubione produkty żywnościowe: papryka surowa, kapary
* Czy nie masz nic przeciwko, aby włączyć do swojej diety odżywkę białkową (np. WPC, IzolatBiotech,TrecWhey,AllNutrition ) : nie mam nic przeciwko :)
* Nietolerancje pokarmowe: papryka surowa
* Stosowane aktualnie suplementy: witamina c, biotyna , omega 3
* Suplementy stosowane przez ostatnie 3 miesiące: witamina c, biotyna, omega 3
* Opinia na temat stosowanych suplementów: utrzymuję stałą odporność
* Największe trudności związane z przestrzeganiem zasad zdrowego odżywiania: aktualnie jestem gotowa i w pełni zdyscyplinowana do trzymania się diety ☺ już się tego trochę nauczyłam . sama zauważyłam, że mam przyzwyczajenia np. pije dużo wody 3l dziennie, każdego ranka przed śniadaniem, jem o określonych godzinach i pilnuje wagi . waga to mój przyjaciel
* Średni czas trwania snu w ciągu doby: 8 h
* Czy występują problemy ze snem? Jeśli tak to jakie? Nie
* Inne uwagi: Zależy mi na tym aby dieta była prosta ponieważ zaczynam i nie chcę się stresować że coś mi nie wyjdzie. Zależy mi na utracie wagi ponieważ źle się czuję w swoim ciele i mam cel to zmienić.
* Proszę opisać dokładnie swój plan treningowy z podziałem na poszczególne dni tygodnia

Mój plan treningowy wygląda tak, że ćwiczę kiedy mam na to ochotę ostatnie pół roku nie były to moje miesiące ponieważ mało co się ruszałam. Przez ostatnie pół roku poćwiczyłam na macie może z 10 razy i były to godziny późno wieczorne ok 21:00 trwały one przez 45 min. Staram się dużo spacerować i wysiadam np. 2 przystanki wcześniej żeby mieć dłuższą drogę do domu i po prostu się przejść marszem.

Po przesłaniu kompletnego formularzu, plan otrzymasz do 5 dni roboczych.