

### CUESTIONARIO DE SALUD

Nombre y apellidos:

Fecha de nacimiento:

Peso y estatura

*Cuestionario de hábitos y prevención de riesgos para la salud.*

**SI NO**

¿LE HAN DIAGNOSTICADO HIPERTENSIÓN ó ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?			
¿TIENES MAREOS INTENSOS A MENUDO?			
¿PROBLEMAS ÓSEOS ó ARTICULARES?			
¿ALGÚN MOTIVO QUE LE IMPIDA REALIZAR EJERCICIOS SIN PRESCRIPCIÓN MÉDICA?			
¿ES DIABÉTICO INSULINO DEPENDIENTE?			
¿LE HAN DIAGNOSTICADO COLESTEROL ALTO?			
¿FUMA? ¿CUÁNTO?			
¿PRACTICA EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE?			
¿HA ENTRENADO EN CLASES COLECTIVAS ANTERIORMENTE?			
¿SIGUE ALGUNA DIETA ACTUALEMNTE?			
¿TOMA ALGÚN TIPO DE SUSTANCIA ESTUPEFACIENTE?			
¿ESTÁ SIENDO TRATADO POR ALGÚN TIPO DE PROBLEMA MÉDICO? ¿CUÁL?			
<b><u>PEQUEÑA DESCRIPCIÓN DE SUS LESIONES</u></b>			

VALDILECHA, A DE DE 20 .

**FIRMA DEL INTERESADO DE ACUERDO  
CON LOS DATOS ANTERIORES**

**TEST DE SALUD (PAR-Q)**

*Contestar SI o NO*

- 1.- ¿Es fumador/a?
- 2.- ¿Consume bebidas alcohólicas?
- 3.- ¿Sigue una alimentación desordenada?
- 4.- ¿Tiene una vida sedentaria?
- 5.- ¿Padece o ha padecido alguna dolencia cardiovascular?
- 6.- ¿Existen antecedentes familiares de dolencias cardiovasculares?
- 7.- ¿Tiene sobrepeso?
- 8.- ¿Tiene o ha tenido alguna lesión del tipo que sea?
- 9.- ¿Practica algún deporte con asiduidad?, (tres o más veces a la semana).
- 10.- ¿Hace cuánto que no practica deporte de forma habitual?

Si vd. ha respondido afirmativamente a 5 o más preguntas de la uno a la ocho, vd. forma parte de la población de riesgo cardiovascular, y sería conveniente que modificase su rutina de vida.

La introducción de la actividad física en su rutina, sería más que conveniente, aunque posiblemente precise de algún cambio más en su vida diaria, sobre todo para constatar beneficios importantes y perdurables.

A menudo, el deporte en exclusiva no es la respuesta más adecuada, sino una parte del cambio a implementar, además cualquier modificación en los hábitos de vida, debe ser afrontado con moderación y responsabilidad.

Nos ofrecemos como la compañía ideal en el planteamiento de un cambio en este sentido en su vida. Garantizamos los resultados, que le acreditaremos de forma periódica.

Nuestra responsabilidad es la salud, que es nuestro producto, y como tal lo ofrecemos.

Nos avala una amplia experiencia, respaldada por todos nuestros clientes, que siempre han quedado satisfechos.

Estamos a su disposición para cualquier consulta sin compromiso por su parte

**VALDILECHA, A      DE                      DE      20      .**

**FIRMA DEL INTERESADO DE ACUERDO  
CON LOS DATOS ANTERIORES**

***FITNESS PROJECT***  
**GRUPO**