



### 3). ESTILO DE VIDA Y SALUD

¿Fuma?	SI	NO	Si fuma indique el numero de cigarrillos que fuma generalmente por día: →	1 – 9	10 – 19	+ de 20				
¿Ha realizado deportes en forma competitiva? →	SI	NO	¿Que deporte practicaba? .....							
¿Ya ha tenido experiencias en gimnasios con pesas? →	SI	NO	¿Como fue la experiencia? →	Buena	Regular	Mala				
¿Por qué?	.....									
¿Hace ejercicio con regularidad en la actualidad? →	SI	NO	Si respondió NO ¿Cuanto hace que no realiza actividad física? .....							
Si respondió SI ¿Cuantos días a la semana realiza más de 20 minutos de ejercicio? →			0	1	2	3	4	5	6	7

### 4). OBJETIVOS GENERALES

¿Cual es su objetivo principal para su programa de entrenamiento? Puede elegir DOS objetivos como máximo:	
1	Aumentar su masa muscular (Hipertrofia).
2	Tonificar o Endurecer.
3	Bajar de peso.
4	Sentirse mejor.
5	Por prescripción medica.
6	Otro. ¿Cual?: .....

### 5). PAR Q

Este cuestionario se realiza internacionalmente para analizar si Ud. tiene alguna posibilidad de tener enfermedades cardiovasculares.

<input type="checkbox"/>	¿Le ha dicho el medico que tiene problemas cardiacos? .....	SI	NO
<input type="checkbox"/>	¿Tiene dolores en el corazón y/o en el pecho con frecuencia? .....	SI	NO
<input type="checkbox"/>	¿Suele sentirse excesivamente cansado o tener fuertes mareos? .....	SI	NO
<input type="checkbox"/>	¿Le ha dicho algún medico que su tensión arterial es demasiado alta? .....	SI	NO
<input type="checkbox"/>	¿Le ha dicho el medico que tiene algún problema en los huesos o en las articulaciones, como artritis, que ha empeorado o podría empeorar con el ejercicio? .....	SI	NO
<input type="checkbox"/>	¿Hay alguna razón física, que no se mencione aquí, a causa de la cual no debería seguir un programa de actividades incluso si lo deseara? .....	SI	NO
<input type="checkbox"/>	¿Tiene más de 65 años y no esta acostumbrado al ejercicio? .....	SI	NO

\_\_\_\_\_  
Firma – Usuario - Huella

**POR FAVOR, UNA VEZ DILIGENCIADO ENVIAR A [info@kfitcolombia.com](mailto:info@kfitcolombia.com) ®**