HBX
PERSONAL
TRAINING

- Bienvenue dans le programme, pourquoi vous-êtes vous inscrits ?

……

……

……

- Dans quel état d'esprit suis- aujourd'hui ? Comment je me sens ?

……

……

……

- Quel(s) est (sont) mon (mes) objectif(s) principal(aux) ? 4 Max

……

……

……

- Combien de séances de sport je m'accorde par semaine ? ……

- Combien de repas par jour (1,2,3,4…) ?……

- Votre engagement à compléter et à signer :

Aujourd'hui je m'engage à suivre du mieux que je peux ce programme, afin de changer durablement mes mauvaises habitudes et atteindre ainsi mes objectifs qui sont (4 maximum) :

……

……

Date et signature :

Vous prendrez 3 photos de vous (face / profil/Dos) que vous conserverez précieusement.