**Intakeformulier voedingsadvisering**

Om je zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn, vraag ik jou, als potentiële cliënt om dit intakeformulier zo gedetailleerd mogelijk in te vullen, zodat ik beter inzicht krijg in jou, je achtergrond en je doelen.

Wanneer je het volledig hebt ingevuld, stuur dit dan **als WORD bestand** naar [info@kellyhendriks.nl](mailto:info@kellyhendriks.nl). Ik zal dan binnen 7 werkdagen contact met je opnemen om te bespreken wat de mogelijkheden voor jou zijn.

Met het invullen en versturen van dit formulier geef je toestemming dat ik je gegevens verwerk volgens de Algemene verordening gegevensbescherming (Europese privacywetgeving). Je gegevens zullen zorgvuldig behandeld worden en niet worden doorgespeeld aan derden. Je vindt de privacyverklaring terug op [www.kellyhendriks.nl](http://www.kellyhendriks.nl)

|  |
| --- |
| Persoonsgegevens |

Naam: Telefoonnummer:

Straat + huisnr: Geboortedatum:

Postcode + plaats: Lengte (cm):

Emailadres: Gewicht (kg):

|  |
| --- |
| Over jou: (leefstijl, beroep, voedingsgewoonten/behoeften, medische klachten (NIET je doelen)) |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Jouw doelen |

|  |  |
| --- | --- |
| Wat zijn je doelen (nummer ze van 1 oplopend tot 5 waarbij 1 = meest belangrijk, 5 = minst belangrijk) | |
| Spiermassa opbouwen |  |
| Sportprestatie verbeteren |  |
| Vetmassa verliezen |  |
| Gezond eetpatroon |  |
| Fitter worden |  |
| Anders, namelijk: |  |

|  |
| --- |
| Toelichting op je doelen: (verwachtingen/eerdere ervaringen, tijdsperiode) |
|  |

|  |
| --- |
| Timing/Motivatie van je doelen: (waarom kies je er juist nu voor om aan de slag te gaan met je voeding, wat is voor jou de specifieke motivatie om met je voeding aan de slag te willen) |
|  |

|  |
| --- |
| Je huidige eetpatroon |

|  |  |
| --- | --- |
| Hoeveel eetmomenten (inclusief tussendoortjes) heb je momenteel gemiddeld op een dag? |  |
| Eet je veel dezelfde maaltijden/tussendoortjes iedere dag of varieer je veel? Bijv. elke dag zelfde ontbijt en lunch, maar variatie in tussendoortjes en warme maaltijd |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Indien van toepassing, noteer hier een doorsnee dag van je huidige eetpatroon | |
| Ontbijt |  |
| Tussendoor |  |
| Lunch |  |
| Tussendoor |  |
| Diner |  |
| Tussendoor |  |

|  |
| --- |
| Wat probeer je met deze huidige manier van eten te bereiken? |
|  |

|  |
| --- |
| Indien je voedingssupplementen of medicatie gebruikt, noteer deze dan hier  (soort, merk, hoeveelheid per dag, innamemoment, enz) |
|  |

|  |
| --- |
| Waar doe je boodschappen? Wie kookt er thuis? Eten er andere mensen mee waarmee rekening gehouden dient te worden? |
|  |
| Welke apparatuur heb je thuis (fornuis, oven, stoomoven, magnetron, keukenmachine, blender (kan deze wel/geen ijsklontjes hakken), koelkast, diepvries)?  Welke mogelijkheden heb je op het werk/op school voor je voeding (koelkast, magnetron, kookstel, enz)? |
|  |

|  |
| --- |
| Ondersteuning |

|  |
| --- |
| In hele praktische bewoordingen: wat heb jij nodig om jouw doelen te bereiken?  Met andere woorden, wat kan ik voor jou doen? |
|  |

|  |
| --- |
| Noem hier je wensen met betrekking tot voeding (wat je niet kan en/of wil eten, bijv. geen zuivel, geen vis, vegetarisch, enz) |
|  |

|  |
| --- |
| Je huidige sportpatroon |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ochtend (tot 12 uur) | | | Middag/Avond (na 12 uur) | | |
| Dag | Soort sport/  beweging | Duur (min) | Snelheid/afstand/ volume | Soort sport/  beweging | Duur (min) | Snelheid/afstand/ volume |
| MA |  |  |  |  |  |  |
| DI |  |  |  |  |  |  |
| WO |  |  |  |  |  |  |
| DO |  |  |  |  |  |  |
| VR |  |  |  |  |  |  |
| ZA |  |  |  |  |  |  |
| ZO |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Extra informatie |

|  |
| --- |
| Heb je al eens eerder voedingsadvies gehad van een professional? (Zo ja, hoe beviel dat, wat was het resultaat) |
|  |

|  |
| --- |
| Hoe ben je bij mij terecht gekomen? (bijv. via Google, persoonlijke verwijzing, website, social media) |
|  |

|  |
| --- |
| Zou je een recensie willen plaatsen op de Facebook pagina en/of website van Kelly Hendriks na een eventueel traject samen? |
|  |

De eerste stap is gezet, bedankt! Stuur dit formulier naar:

**info@kellyhendriks.nl**

Ik kijk ernaar uit om met je te mogen werken! In de tussentijd kun je mij alvast volgen op  
<https://www.facebook.com/kellyhendrikssportsnutritionist/>

Insta: kelly.crossfit.nutrition