



Questionário de Autoconhecimento

Quais são meus objetivos com atividade física? (ex: perder peso, ganhar massa etc..)

Quais tipos de exercícios eu mais gosto? (ex: musculação, corrida, dança etc...)

Qual horário do dia eu tenho mais disposição para treinar?

Qual horário do dia eu posso treinar?

O que faz eu não ir a academia?

Qual a solução para evitar essa sabotagem?

Quais minhas frases de autocrítica?

Por quais frases vou trocar?

Tenho mais vontade de doce ou salgado?

O que mais tem em casa, doce ou salgado?

O que vou fazer com essas guloseimas que atrapalham minha alimentação? () DOAR () JOGAR FORA

Minhas refeições ideais estão de fácil acesso? () SIM () NÃO

O que vou fazer para ter minhas refeições ideais de fácil acesso? (ex: comprar marmita pronta, cozinhar tudo final de semana, etc...)

Quando estou estressado(a), triste, irritado(a), nervoso(a) o que eu faço? Eu como?

Eu bebo o tanto de água necessária por dia? () SIM () NÃO

O que vou fazer para beber essa quantidade necessária?



@FITNIZE



@camimachado