ENTREVISTA INICIAL - CLIENTE ONLINE

Lo Hago de Corazón

Nombre:

Correo electrónico:

Teléfono:

Edad:

Fecha:

Forma preferida de contacto:

[ ] Teléfono

[ ] Texto

[ ] Email

Objetivo principal (marca uno o más):

[ ] Salud general

[ ] Ganar músculo

[ ] Pérdida de peso

[ ] Rendimiento

¿Qué metas deseas lograr con tu programa de entrenamiento?

¿Cómo cambiaría tu vida si alcanzas esas metas?

ENTREVISTA INICIAL - CLIENTE ONLINE

Lo Hago de Corazón

¿Por qué es importante para ti lograrlo? ¿Afecta a alguien más?

_____

_____

¿Cómo sería tu vida si NO logras esos objetivos?

_____

_____

¿En qué plazo te gustaría lograrlo?

_____

¿Te motivas más con un plan estructurado o prefieres variedad y libertad?

[ ] Estructura

[ ] Abierto a ambos

[ ] Flexibilidad

Para reducir el estrés, ¿prefieres actividades tranquilas o activas?

[ ] Tranquilas

[ ] Abierto a ambos

[ ] Actividad intensa

¿Prefieres equipos convencionales (pesas/máquinas) o probar cosas nuevas?

[ ] Convencional

[ ] Abierto a ambos

[ ] Nuevas opciones

¿Hay estilos de entrenamiento o ejercicios que te interesan aprender?

_____

_____

¿Hay ejercicios o estilos que NO te gustan o deseas evitar?

_____

_____

ENTREVISTA INICIAL - CLIENTE ONLINE

Lo Hago de Corazón

¿Tienes dolores articulares, limitaciones o molestias que debamos considerar?

¿Qué actividades físicas o recreativas has hecho en los últimos 3 meses y con qué frecuencia?

¿Desde cuándo deseas hacer estos cambios de salud y condición física?

¿Qué te ha detenido hasta ahora para hacer estos cambios?

¿Por qué ahora sí? ¿Qué cambió?

¿Tu trabajo es físicamente exigente o más sedentario?

¿De qué manera crees que puedo ayudarte?

¿Qué tanto sabes lo que necesitas hacer para alcanzar tus metas? ___ / 10

¿Qué te ayudaría a tener más claridad?

¿Qué tan seguro estás de que lo vas a lograr? ___ / 10

¿Qué aumentaría tu confianza para lograrlo?