



INTAKEFORMULIER

PERSOONLIJKE GEGEVENS (VOORAF IN TE VULLEN DOOR KLANT)

Datum intake

Naam

Voornaam

Adres

Telefoon / GSM

E-mail

Leeftijd

Geslacht ☐ Vrouw ☐ Man

Hebby's en sport

Medicatiegebruik

Huidige klachten

OPVOLGING LICHAAMSANALYSE

METING	STARTWAARDE	CONTROLE 1	CONTROLE 2	CONTROLE 3	CONTROLE 4	CONTROLE 5	CONTROLE 6	CONTROLE 7	CONTROLE 8	EINDEWAARDE
Gewicht (kg)										
Lichaamsvet (%)										
BMI										
Water (%)										
Spiersmassa (kg)										
Proteïne (%)										
Botmassa (kg)										
Calorieverbruik (kcal)										
Fysieke leeftijd										
Streefgewicht										

LICHAAMSANALYSE

METING	WAARDE
Lengte (cm)	
Huidig gewicht (kg)	
Huidig lichaamsvet (%)	
Huidig BMI	
Water (%)	
Spiers (kg)	
Calorieën (kcal)	
Proteïne (%)	
Botmassa (kg)	
Fysieke leeftijd	
Streefgewicht (kg)	
Delta gewicht / afvallen	

REFERENTIEWAARDEN GEWICHT

CATEGORIE	RICHTWAARDE
Slank	< 47,4
Standaard	< 61,4
Vol	< 71,7
Obees	< 102,4
Heel vol	> 102,4

REFERENTIEWAARDEN LICHAAMSVET

CATEGORIE	RICHTWAARDE
Slank	< 19,9
Ideaal	< 29,9
Gemiddeld	< 34,9
Boven gemiddeld	> 34,9

REFERENTIEWAARDEN BMI Formule: gewicht / lengte²

CATEGORIE	RICHTWAARDE
Te slank	< 18,5
Standaard	< 23,9
Vol	< 28
Obees	> 28

REFERENTIEWAARDEN WATERPERCENTAGE

CATEGORIE	RICHTWAARDE
Laag	< 45
Standaard	< 60
Ideaal	> 60

REFERENTIEWAARDEN SPIERSMASSA

CATEGORIE	RICHTWAARDE
Laag	< 32,8
Standaard	< 37,5
Hoog	> 37,5

REFERENTIEWAARDEN PROTEÏNE

CATEGORIE	RICHTWAARDE
Laag	< 16
Standaard	< 20
Hoog	> 20

REFERENTIEWAARDEN BOTMASSA

CATEGORIE	RICHTWAARDE
Laag	< 1,8
Standaard	< 2,6
Hoog	> 2,6

MEDISCHE GESCHIEDENIS (VOORAF IN TE VULLEN DOOR KLANT)

.....

.....

.....

.....

ONTVANGST & MATERIAAL (IN TE VULLEN DOOR COACH)

ONDERDEEL	JA	NEE
Ontvangst Fitbit Aria Air	☐	☐
Ontvangst Fitbit Inspire HR	☐	☐
Ontvangst waarborg klant	☐	☐
Aankoop Fitbit Aria Air en Inspire HR	☐	☐

HANDTEKENING KLANT (IN TE VULLEN DOOR KLANT)

Handtekening: