



FILIACIÓN

Data exploración

Nome	Data Nacemento
------	----------------

Deporte _____ especialidade _____ idade _____ anos.

Enderezo _____ Localidade _____

Código postal _____ teléfono 1 _____ teléfono 2 _____

HISTORIA PERSOAL

Debes contestar ca maior exactitude as vindeiras cuestións, tacha a correcta

NON	SI
----------------	----

Estudios finalizados			Actividade laboral		
Mulleres, data da menarquia					
Duración do sangrado		Irregular			
Días entre ciclos					
¿Tés regras dolorosas	Non	Si			
Alerxias	Non	Si	¿a qué?		
Hábitos ¿ É fumador?	Non	Si			
¿Cantas horas durmes?	<6	6-7	7-8	8-9	>9
Ritmo intestinal	3/24h	2/24h	1/24h	1/48h	<1/48h
¿usas medicamentos	Non	Si	Citaos		

Hábitos dietéticos número de veces habituales por semana

Carne	Peixe	Ovo	Lolo	Ensalada
Legumes	Cereais	Fruta	Verdura	Leite
Fritos	Embutido	Yogur	Queixo	Arroz
Pasta	Patata		Colas	Café

Horarios almorzó _____ comidamerenda _____ cena _____ outra _____



Antecedentes deportivos Deportes practicados e número de temporadas de práctica.

Club actual _____ Nome do adestrador _____

Número de horas semanais de adestramentos _____

Títulos ou mellores marcas conseguidas nos derradeiros 2 anos

DATOS PATOLÓXICOS

Enfermedades padecidas _____

¿Ingresos hospitalarios?

Non	Si
-----	----

 Datos e causas _____

Lesións deportivas sufridas e datas

Fracturas óseas e datas

¿Sufre algunha molestia?	Da cabeza		Das extremidades		Da columna		De outro tipo	
	Non	Si	Non	Si	Non	Si	Non	Si

DATOS FAMILIARES

	Idades	Profesión	Talla	Enfermedades padecidas. Diabetes, hipertensión, asma, corazón...	Fai algun deporte, ¿cal?
Pai					
Nai					
Irmans					

Observacións _____
