

✓ عمدتا از چه نوشیدنی هایی استفاده میکنید؟

نوشیدنی های کافئین دار  آبمیوه ها و نوشابه ها  نوشیدنی های ورزشی دست ساز   
آب

✓ مقدار و نوع ماده غذایی و نوشیدنی میل شده در زمان های ذیل را بنویسید:

(1) قبل از تمرین ..... لیوان

(2) حین تمرین ..... لیوان

(3) بعد از تمرین..... لیوان

آیا در مسابقات ورزشی شرکت می کنید؟  بله  خیر

در چه سطحی رقابت میکنید؟  ملی  استانی  غیر حرفه ای

✓ در صورت شرکت در مسابقات ورزشی:

آیا مسابقه شما وزن کشی دارد؟  بله  خیر

در چه محدوده وزنی تمایل به شرکت دارید؟ .....Kg

مسابقه شما در چه تاریخی برگزار خواهد شد؟ ...../...../.....