**АНКЕТА**

**Имя:**

**Конт. телефон, e-mail:**

**Дата рождения *(число, месяц, год)***

**Время рождения и место:**

**РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА** (перенести 3 цифры из Доша-теста):

**Вата Питта Капха**

* **Физическая активность**: *(нужное подчеркнуть)*
1. Активный образ жизни
2. Умеренная активность
3. Малоподвижный образ
* **Общий психологический фон жизни:** *(нужное подчеркнуть)*
1. Спокойный, уравновешенный
2. Умеренно-возбуждающий, не доставляющий сильного беспокойства
3. Беспокойный
4. Периодические стрессовые ситуации
5. Периодические депрессивные состояния
* **Причина(ы), которая привела к решению обратиться за консультацией** *(нужное подчеркнуть)*
1. Поправить здоровье
2. Улучшить формы тела: похудеть, поправиться
3. Внести в свою жизнь разнообразие и интерес
4. Узнать о себе новое
5. Раскрыть в себе новые способности
6. Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Основные проблемы по здоровью** *(написать),* которые могли бы ограничить физическую активность на занятиях *(опорно-двигательный аппарат; сердечно-сосудистая система),* другие проблемы со здоровьем *(бронхо-лёгочная, гормональная системы, желудочно-кишечный тракт и др.)*:
* **Ближайшая цель (цели**), **которую хотелось бы достичь, занимаясь самосовершенствованием** (3-6 месяцев):