

Benvenuto* nella dimensione della tua evoluzione.

4EVERJUNG Sagl, Via Cantonale 34A, Stabile Violino PT, 6928 Manno



**LA TUA VECCHIA STORIA, IL TUO NUOVO FUTURO.
"LIFT YOUR BODY, FREE YOUR MIND, FLY."**

INFO PERSONALI

NOME

COGNOME

NASCITA

PROFESSIONE

NR. TELEFONICO

E-MAIL

⚡ I TUOI CONTATTI SOCIALS
(FB, IG, TIK-TOK)

LA TUA CASSA MALATI
PER RIMBORSO LCA

DOVE CI HAI TROVATO?

⚡ A CHI CI HAI CONSIGLIATO
CHE SI È ABBONATO?

⚡ CI HAI LASCIATO UNA
RECENSIONE? DOVE?
(ES: LOCAL.CH)

⚡ SE
1) CI HAI CONSIGLIATO A QUALCUN*

2) CI LASCI UNA RECENSIONE

3) INIZI A SEGUIRCI SUI CANALI SOCIALS (FB, IG, TIK-TOK)

RICEVERAI UN REGALO MERCHANDISING 4EVERJUNG! GRAZIE PICCHIARELL*!

Benvenuti* nella dimensione della tua evoluzione.

4EVERJUNG Sgl, Via Cantonale 34A, Stabile Violino PT, 6928 Manno



**LA TUA VECCHIA STORIA, IL TUO NUOVO FUTURO.
"LIFT YOUR BODY, FREE YOUR MIND, FLY."**

INFO 4EVERJUNG

NOME

4EVERJUNG

ATTIVITÀ

BOUTIQUE FITNESS CENTER

RAGGIO D'AZIONE

MENTE, CORPO, NUTRIZIONE E RIGENERO

NR. WHATSAPP

+41 77 490 77 01

E-MAIL

susan.canonicafit@gmail.com - 4EVERJUNG

I NOSTRI CONTATTI
SOCIALS (FB, IG, TIK-TOK)

4everjung (FB), 4_ever_jung (IG)

CERTIFICAZIONE PER
RIMBORSO CASSA MALATI LCA

QUALICERT

DOVE TROVARCI

Via Cantonale 34A, Stabile Violino PT, 6928 Manno

COSA TROVARE
SOTTO LO STESSO TETTO

**COACHING, PERSONAL TRAINING (con o senza EMS),
CORSI MINI GRUPPO, NUTRIZIONE, BIA, VACUGYM,
CRIOTERAPIA TOTALE E LOCALIZZATA**

DOVE TROVARE TUTTE LE INFO
UFFICIALI DI 4EVERJUNG

<https://susancanonicapersonaltrainer.com/>

COME SCOPRIRE I NOSTRI
SERVIZI 360°

**HOME del sito, scorri in basso fino a
"PANORAMICA SERVIZI 360°" → clicca sull'icona
del servizio che vuoi e DECOLLA CON NOI!**

LE NOSTRE SOFT SKILLS
PRINCIPALI

**Alta qualità ad accessibilità per tutti.
Clientela a numero chiuso.
Parcheggi, docce e spogliatoi ad uso PVT.
Igiene e sicurezza.
Puntualità, professionalità e privacy.
Avanguardia, tecnologia e performance.
Etica, armonia ed empatia.
Appuntamenti con prenotazione online 24h su 24!**

Benvenuto* nella dimensione della tua evoluzione.

4EVERJUNG Sagl, Via Cantonale 34A, Stabile Violino PT, 6928 Manno



**LA TUA VECCHIA STORIA, IL TUO NUOVO FUTURO.
"LIFT YOUR BODY, FREE YOUR MIND, FLY."**

AIUTACI A CONOSCERTI MEGLIO

COME MAI SEI QUI?
(ESPRIMITI LIBERAMENTE, SIAMO QUI PER TE!)

ATTIVITÀ FITNESS E HOBBIES DI IERI

ATTIVITÀ E HOBBIES DI OGGI
(FREQUENZA E ORE TOTALI A SETTIMANA)

INFORTUNI E MALATTIE
(IERI E OGGI, INDICARE EV. OPERAZIONI,
FARMACI, IMPIANTI METALLICI, STENTS O
BYPASS CARDIACI, EPILESSIA, ERNIE,...)

DISTURBI E DIFFICOLTÀ PERSONALI
(ES: MI SENTO GIÙ DI MORALE, SONO STRESSAT*,
NON DORMO BENE, NON MI PIACE XY DI ME,...)
O CONDIZIONI PARTICOLARI
(ES: GRAVIZANDA)

Benvenuto* nella dimensione della tua evoluzione.

4EVERJUNG Sagl, Via Cantonale 34A, Stabile Violino PT, 6928 Manno



**LA TUA VECCHIA STORIA, IL TUO NUOVO FUTURO.
"LIFT YOUR BODY, FREE YOUR MIND, FLY."**

QUIZ PRELIMINARE 4EVERJUNG

Rispondi su scala da 1 A 3

1) QUANTO TI SENTI **MOTIVAT* A CAMBIARE** CON NOI ?



2) QUANTE **VOLTE A SETTIMANA** VUOI METTERTI IN GIOCO PER IL TUO PERCORSO EVOLUTIVO CON NOI?



3) QUANTA **QUALITÀ E ASSISTENZA** NECESSITI?



4) QUANTO SEI **DISPOSTO AD INVESTIRE** FINANZIARIAMENTE PER IL TUO CAMBIAMENTO?



5) QUANTO VUOI CRESCERE NELLA DIMENSIONE **MENTE?**



6) QUANTO VUOI CRESCERE NELLA DIMENSIONE **CORPO?**



7) QUANTO VUOI CRESCERE NELLA DIMENSIONE **NUTRIZIONE?**



8) QUANTO VUOI MIGLIORARE NELLA DIMENSIONE **RIGENERO CELLULARE, RINGIOVANIMENTO E BELLEZZA?**



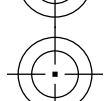
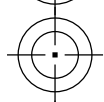
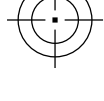
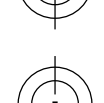
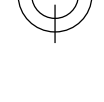
Benvenuti* nella dimensione della tua evoluzione.

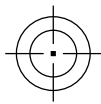
4EVERJUNG Sgsl, Via Cantonale 34A, Stabile Violino PT, 6928 Manno



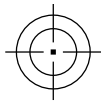
**LA TUA VECCHIA STORIA, IL TUO NUOVO FUTURO.
"LIFT YOUR BODY, FREE YOUR MIND, FLY."**

INDICACI I TUOI OBIETTIVI

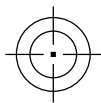
-  • DIMINUIZIONE **MASSA GRASSA (DIMAGRIMENTO)**
-  • DIMINUIZIONE **RITENZIONE IDRICA (CELLULITE)**
-  • DIMINUIZIONE **STRESS MENTALE**
-  • DIMINUIZIONE **DOLORI FISICI**
(ES: GINOCCHIA, SPALLE, LOMBARE, CERVICALE, ANCA,...)
-  • AUMENTO **MASSA MUSCOLARE E FORZA**
-  • AUMENTO **MASSA GRASSA (SOTTOPESO)**
-  • AUMENTO **METABOLISMO**
-  • MIGLIORAMENTO **POSTURALE**
-  • MIGLIORAMENTO **EQUILIBRIO E COORDINAZIONE**
-  • MIGLIORAMENTO **RESISTENZA AEROBICA**
-  • MIGLIORAMENTO DELLA **QUALITÀ DEL SONNO**
-  • MIGLIORAMENTO **ESTETICO**
(ES: GRASSO LOCALIZZATO, OCCHIAIE, CAPELLI DEBOLI, RUGHE VISO E COLLO, MACCHIE DELLA PELLE,...)
-  • **RIEQUILIBRIO MUSCOLARE**
(ES: GAMBA DX PIÙ FORTE DELLA SX)
-  • **PREPARAZIONE FISICA E ATLETICA** PER PERFORMANCE
(SPORT SPECIFICO)
-  • **PREPARAZIONE MENTALE** PER PERFORMANCE
(ES: ANSIA PREGARA, CRASH MENTALI IN GARA/PARTITA,...)



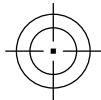
- CONOSCERE **LE VERE CARATTERISTICHE DELLA MIA MENTE**
(TEST PSICOMETRICO PROFESSIONALE)



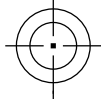
- MIGLIORAMENTO **GESTIONE MENTALE** NEL QUOTIDIANO
(ES: DIFFICOLTÀ NELLA CONCENTRAZIONE, FAME EMOTIVA,...)



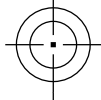
- **RECUPERO SPRINT DA INFORTUNIO**
(ES: GIOCO A HOCKEY E VOGLIO TORNARE IL PRIMA POSSIBILE SUL GHIACCIO)



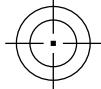
- **PREVENZIONE DELLA SALUTE**



- **"PREMAMAN" O "POSTMAMAN"**



- MIGLIORAMENTO **ENERGIA QUOTIDIANA**
(DIMINUZIONE STANCHEZZA CRONICA)



- **ALTRO:** _____

QUALI DEI NOSTRI SERVIZI A 360° TI INTRIGANO? Colora i tuoi picchiarelli preferiti.

ALLENAMENTO CON EMS
(I-MOTION TOP TECHNOLOGY)



COACHING
(E TEST PSICOMETRICO)



PERSONAL TRAINING
(EVERGREEN TRAINING)



CRIOTERAPIA TOTALE
(CON AZOTO, FINO A -197°)



NUTRIZIONE
(E INTEGRAZIONE ALIMENTARE)



CRIOTERAPIA LOCALIZZATA
(SOLO DOVE VOGLIO!)



TEST BIA
(ANALISI COMPOSIZIONE CORPOREA)



VACUGYM
(SOTTOVUOTO, OZONO, E INFRAROSSI)



SCHEDE ALLENAMENTO
(DOVE E QUANDO VUOI)



SMALL GROUPS
HATA YOGA
FUNZIONALE
GIOVANI LEVE



Benvenuti* nella dimensione della tua evoluzione.

4EVERJUNG Sgsl, Via Cantonale 34A, Stabile Violino PT, 6928 Manno



**LA TUA VECCHIA STORIA, IL TUO NUOVO FUTURO.
"LIFT YOUR BODY, FREE YOUR MIND, FLY."**

Parlaci LIBERAMENTE

**COSA TI ASPETTI DA 4EVERJUNG E IN QUANTO TEMPO
(DA 1 A 12 MESI) RITIENI OPPORTUNO RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI?**

Area for handwritten response to the question: "COSA TI ASPETTI DA 4EVERJUNG E IN QUANTO TEMPO (DA 1 A 12 MESI) RITIENI OPPORTUNO RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI?"

STAI PER APRIRE LE PORTE DELLA TUA NUOVA cassaFORTE..

Lasciaci i consensi legali necessari e ti verranno date le chiavi!

Con la presente dichiaro di aver letto e compreso l'informativa sulla protezione dei dati ai sensi della Legge federale sulla protezione dei dati (nLPD, RS 235.1) e del Regolamento europeo (GDPR, UE 2016/679) laddove applicabile.

Acconsento al trattamento dei miei dati personali e sensibili (inclusi eventuali dati relativi alla salute) da parte di 4EVERJUNG Sgsl, esclusivamente per finalità legate alla gestione delle prestazioni, alla comunicazione di servizio, al monitoraggio o miglioramento del percorso di benessere (novità e promozioni) e agli adempimenti amministrativi o legali. Dichiaro inoltre di essere stato/a informato/a che i miei dati verranno conservati in modo sicuro, non saranno ceduti a terzi senza consenso esplicito e potranno essere cancellati su mia richiesta scritta.

Acconsento inoltre alla legittimità del regolamento interno generale 4EVERJUNG presente sul sito ufficiale dell'attività.

Dichiaro di aver comunicato il vero e tutto ciò che è necessario sapere rispetto ad ogni aspetto relativo alla mia persona e di prendermi ogni responsabilità in caso di infortunio o malattia (dentro e fuori dagli spazi di lavoro 4EVERJUNG).

Data e luogo: _____

Firma: _____

NB: è obbligatorio consegnare o inviare per e-mail (susan.canonicafit@gmail.com) la presente scheda d'anamnesi completata e firmata prima al primo appuntamento con 4EVERJUNG.