

Instrukcja po zakupie Analizy Sylwetki

Zrób te kroki, żebym mógł przygotować dla Ciebie indywidualną analizę.

Ważne: W paczce po zakupie znajdziesz formularz do uzupełnienia. Główna wersja to formularz HTML. Jeśli nie możesz go otworzyć albo nie działa zapis do PDF, użyj wersji Word / DOCX.

Co zrobić po zakupie?

1 Otwórz formularz do Analizy Sylwetki

Najpierw spróbuj otworzyć formularz w wersji HTML. Najlepiej zrobić to na komputerze w przeglądarce Google Chrome albo Microsoft Edge.

Po uzupełnieniu kliknij „Zapisz formularz jako PDF”. Otworzy się okno drukowania. W miejscu wyboru drukarki wybierz „Zapisz jako PDF”, zapisz plik i odeślij go mailem.

2 Jeśli formularz HTML nie działa, użyj wersji Word / DOCX

Jeśli formularz HTML nie otwiera się poprawnie, przycisk zapisu PDF nie działa albo nie możesz zapisać pliku, otwórz drugi plik: formularz w wersji Word / DOCX.

Uzupełnij formularz, zapisz plik i odeślij mi go mailem.

Możesz odesłać go jako plik Word / DOCX albo zapisać jako PDF.

- Microsoft Word
- LibreOffice
- Dokumenty Google
- inny program do edycji tekstu

3 Przygotuj zdjęcia i wideo aktualnej sylwetki

Do analizy potrzebuję zdjęć i wideo aktualnej sylwetki. Najlepiej w białym stroju sportowym albo obcisłym ubraniu. Bez pozowania, bez napinania i bez filtrów.

- zdjęcie przodem
- zdjęcie bokiem
- zdjęcie tyłem
- krótkie wideo sylwetki

4**Dołącz 1-2 zdjęcia sylwetki celu**

Mogą to być screeny z Instagrama, Pinteresta albo zdjęcia sylwetki, do której chciałabyś dążyć.

To nie znaczy, że Twoje ciało ma wyglądać identycznie. Chodzi o kierunek, który Ci się podoba: mniej brzucha, większe pośladki, smuklejsza sylwetka, bardziej sportowa forma albo lepsze proporcje.

5**Wyślij wszystko w jednej wiadomości mailowej**

Do maila załącz:

- uzupełniony formularz HTML zapisany jako PDF albo uzupełniony formularz Word / DOCX
- zdjęcia/wideo aktualnej sylwetki
- 1-2 zdjęcia sylwetki celu

Wyślij materiały na adres:

rktrener@gmail.com

Jeśli nie możesz zaznaczyć pól w pliku Word

Jeśli w wersji Word nie możesz zaznaczyć pól wyboru, zaznacz odpowiedzi w inny sposób, na przykład:

- podkreśl wybraną odpowiedź,
- zaznacz ją innym kolorem,
- pogrub ją,
- dopisz obok odpowiedzi „TAK”.

Najważniejsze, żebyś widział, które odpowiedzi wybierasz.

Kiedy otrzymasz analizę?

Analizę otrzymasz mailowo w ciągu 7 dni roboczych od momentu, gdy dostanę komplet materiałów.

Jeśli czegoś będzie brakowało, odezwę się i poproszę o dostanie brakujących informacji.

Prywatność: Zdjęcia i materiały są potrzebne tylko do przygotowania analizy. Nie będą nigdzie publikowane bez Twojej zgody.

Przypomnienie: Formularz nie wysyła danych automatycznie. Po uzupełnieniu musisz zapisać plik i wysłać go do mnie mailem razem ze zdjęciami/wideo sylwetki oraz zdjęciami celu.