

ERNÄHRUNGSFRAGEBOGEN

Name:	So sehe ich heute aus: <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; vertical-align: middle;">FOTO</div>
Mitgliedsnr:	
Größe:	
Alter:	
Datum:	
Termin 1:	
Termin 2:	

Wie sieht Dein individuelles Ernährungsziel aus?

Gewicht	
Körperfett	
Kleidergröße	
Bis wann möchtest Du das Ziel erreicht haben?	

Kennst Du die Ursache für Deine Gewichtsprobleme?

.....

.....

Hast Du Einschränkungen durch Dein Gewicht? Welche?

.....

.....

Hast Du schon einmal eine Diät gemacht? Wie sind Deine Erfahrungen?

.....

.....

Wie schätzt Du Deine Ernährungsgewohnheiten ein?

.....

.....

Gibt es gesundheitliche Einschränkungen? (Allergien / Unverträglichkeiten / Blutdruck)

.....

.....

Bitte wenden >

ERNÄHRUNGSFRAGEBOGEN

Arbeitest Du im Schichtsystem?

Wie viele Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten nimmst Du täglich zu Dir?

Frühstückst Du?

Was erhoffst Du Dir von einem Ernährungscoaching? Warum möchtest Du Dein Gewicht verändern?

Bitte dokumentiere in unserem Ernährungsprotokoll bis zu Deinem 1. Termin mit unserem Ernährungsexperten genau, was Du zu welcher Zeit gegessen und getrunken hast und bringe Deine Aufzeichnungen mit. Dies erleichtert die Analyse Deiner aktuellen Ernährung.

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Bitte dokumentiere in unserem Ernährungsprotokoll an drei bis sechs Tagen Deine Ernährung und bringe es zu Deinem 1. Termin mit. Es sollte mindestens ein Wochenendtag dabei sein.

Ernährungsprotokoll Tag: Datum:

MAHLZEIT	UHRZEIT	MENGE	LEBENSMITTEL & GETRÄNKE	ZUBEREITUNGSART, PRODUKTNAME	ORT DES VERZEHR / BEMERKUNGEN
Frühstück					
Zwischenmahlzeit					
Mittagessen					
Zwischenmahlzeit					
Abendessen					