

# Fragebogen zur Ernährungsberatung

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Welches Ziel möchten Sie erreichen? \_\_\_\_\_

Wieviel beträgt Ihr Körpergewicht? \_\_\_\_\_ kg

Wie groß sind Sie? \_\_\_\_\_ cm

diese Spalten bitte  
nicht ausfüllen!

BMI: \_\_\_\_\_

## Grundumsatz

### Arbeitsumsatz

Ist Ihre Tätigkeit:

**sehr leicht (+20)**  **leicht (+30)**

reine sitzende Tätigkeit, wie lesen, studieren, etc max. 2 Std. gehen.

**mittel (+50)**  **schwer (+75)**

leichte aktive, sitzende oder stehende Tätigkeit, z.B. Sekretärin, Verkäuferin, Lehrer, Manager, Fahrer, geleg. Gehen.

**sehr schwer (+100)**

Hausarbeit, Gartenarbeit, Fließbandarbeit, Montagearbeit, häufiges gehen, wenig sitzen

Hilfsarbeit, Ladearbeit, Sportlehrer, Tänzer, viel Bewegung, wenig sitzen

Bauarbeiter, Bergmann, Möbelpacker

**Tagesumsatz netto**

### Freizeitumsatz

Zeit	kcal	gramm

betreiben Sie eine oder mehrere Sportarten?

nein  ja

welche? Einheiten/Woche Tag welche Zeit (von - bis)


### Wochenumsatz

Leiden Sie an Diabetes melitus? ja  nein

Haben Sie Schilddrüsen Überfunktion? ja  nein

Haben Sie Schilddrüsen Unterfunktion? ja  nein

Sind Sie auf gewisse Lebensmittel allergisch? ja  nein

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich versichere die von mir gemachten Angaben entsprechen der Wahrheit und beauftrage fitnesscoach24.net mir der Analyse und der darauf folgende Ernährungsberatung.

Ernährungsberatung durchgeführt am: \_\_\_\_\_

## Wochenanalyse

Wochenanalyse			
Tag 1	Zeit	Tag 5	Zeit
Aufstehen		Aufstehen	
1. Mahlzeit		1. Mahlzeit	
vormittags		vormittags	
Mittags		Mittags	
nachmittags		nachmittags	
Abends		Abends	
Sonstiges		Sonstiges	
Nachtruhe		Nachtruhe	
Tag 2	Zeit	Tag 6	Zeit
Aufstehen		Aufstehen	
1. Mahlzeit		1. Mahlzeit	
vormittags		vormittags	
Mittags		Mittags	
nachmittags		nachmittags	
Abends		Abends	
Sonstiges		Sonstiges	
Nachtruhe		Nachtruhe	
Tag 3	Zeit	Tag 7	Zeit
Aufstehen		Aufstehen	
1. Mahlzeit		1. Mahlzeit	
vormittags		vormittags	
Mittags		Mittags	
nachmittags		nachmittags	
Abends		Abends	
Sonstiges		Sonstiges	
Nachtruhe		Nachtruhe	
Tag 4	Zeit	Dokumentation	
Aufstehen		<p>Um ein wirkliches Bild von Ihrer Ernährung zu bekommen ist es wichtig, ehrlich mit sich selbst zu sein. Nur so lassen sich Essfehler ermitteln und auch vermeiden. Selbst wenn man glaubt: " diese Kleinigkeit fällt nicht ins Gewicht", hat dies doch große Bedeutung. Durch die Neubewertung Ihrer Nahrung werden Sie Zusammenhänge erkennen und auf Dauer erfolgreich sein. Sie werden feststellen, daß es keine Diäten und Jojo-Effekte braucht und gibt. Essen wird zum Genuß und Ihre Lebensqualität steigt zur Höchstform.</p> <p><b>Beispiel: 1 Weissmehlschmelze mit Butter und 3 Scheiben Salami, ein Ei, 1 Tasse Kaffee mit Milch und 1TL Zucker. 07:45 Uhr</b></p>	
1. Mahlzeit			
vormittags			
Mittags			
nachmittags			
Abends			
Sonstiges			
Nachtruhe			