

Meine Ernährungssituation

Name: _____

Diese Vorbereitungsfragen helfen uns zusammen mit dem Ernährungsprotokoll, einen Überblick über Ihre Ernährung zu bekommen. Bitte schicken Sie mir Ihre Antworten vor unserem ersten Beratungsgespräch zu (willkommen@antjemueller.de).

Meine Haupt-Diagnose/n: _____

Größe: _____ m, Gewicht _____ kg, mein höchstes Erwachsenen-Gewicht: _____ kg.

So hat sich mein Gewicht in den letzten Jahren entwickelt:

Ich habe weitere Erkrankungen/auffällige Blutwerte: Nein

Ja, nämlich (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Fettleber, Unverträglichkeiten, Sodbrennen...)

Ich nehme diese Medikamente:

Name: _____ dafür nehme ich es ein(z.B. Bluthochdruck, Depressionen,...),

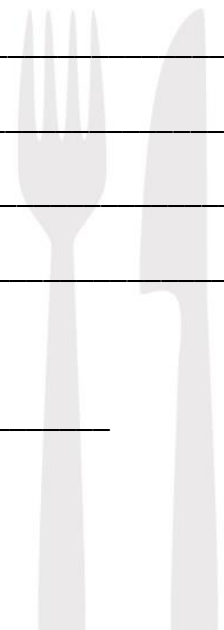
Ich treibe Sport: nein ja (was, wie oft _____)

Bewegung im Alltag: _____

Ich schlafe ausreichend und gut ja nein, weil _____

Mein gefühlter Stress-Level : _____ (0= ruhig 10= unerträglich)

Ich rauche: nein ja (Menge _____) nicht mehr seit _____



Meine Ernährungssituation - 2

Name: _____

Mein Beruf: _____ meine Arbeitszeiten: _____

Meine Wohn- und Familiensituation:

ich lebe allein Wir sind ___ Erwachsene, ___ Kinder (Alter: _____)

Um den Lebensmittel-Einkauf und die Zubereitung von Mahlzeiten kümmert sich...

Können sie kochen? Ja, kann ich gar nicht geht so

Das fällt mir beim sinnvollen Essen am schwersten:

genug Gemüse/Obst essen die richtige Portionsgröße zu finden

bei Süßigkeiten, Softdrinks
oder Alkohol Maß zu halten genug Wasser zu trinken

ich esse unregelmäßig ich esse oft aus Frust oder Langeweile

nicht genug Pausen
während der Arbeit kein gutes Verpflegungsangebot im Betrieb

bei Fast Food Maß zu halten ich habe Ess-Attacken
(wie oft? _____)

wenig Zeit und Lust zu kochen oft soziale Anlässe mit ungesundem Essen

etwas anderes, nämlich _____

(bitte kennzeichnen Sie Ihr größtes Problem mit einem Sternchen)

Was soll sich am Ende der Ernährungsberatung verändert haben?
