

Ernährungsberatung Auffrischung

Diese Vorbereitungsfragen helfen uns zusammen mit dem Ernährungsprotokoll, einen Überblick über Ihre aktuelle Situation zu bekommen. Bitte schicken Sie mir Ihre Antworten vorab zu: willkommen@antjemueller.de

Name, Vorname

Angaben zur Operation

OP-Datum

OP-Methode

Größe (m)

Höchstes Gewicht

Gewicht bei OP

Niedrigstes Gewicht

Aktuelles Gewicht

Wie hat sich das Gewicht oder die Gesundheitswerte seitdem entwickelt?

Haben sich Gesundheitswerte (Blutdruck, Blutzucker ...) verändert?

Nein Ja

Weitere Erkrankungen / auffällige Blutwerte:

Nein Ja

Medikamente (Name | wofür) – bitte auch Vitaminpräparate eintragen

Ich treibe Sport:

Nein Ja – was / wie oft:

Bewegung im Alltag

Ernährungsberatung Auffrischung

Ich schlafe ausreichend und gut:

Ja Nein – weil:

Ich rauche:

Nein Ja Nicht mehr seit:

Mein Stresslevel (0 = entspannt · 10 = extrem angespannt)

Beruf

Arbeitszeiten

Meine Wohnsituation:

Ich lebe allein
 Wir sind Erwachsene, Kinder

Themen für die Auffrischungs-Beratung

Bitte alles ankreuzen, was für Sie relevant ist. Das wichtigste Thema gerne mit einem * markieren.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Lebensmittelauswahl – WAS ich esse | <input type="checkbox"/> Mahlzeitengestaltung und Planung |
| <input type="checkbox"/> Essgewohnheiten – WIE ich esse | <input type="checkbox"/> Gewichtsentwicklung / Stagnation |
| <input type="checkbox"/> Nahrungsergänzung / Vitamine | <input type="checkbox"/> Essen in sozialen Situationen |

Womit genau bin ich unzufrieden / was möchte ich auffrischen?

Meine Erwartungen

Was wird sich nach unserer Beratung verändert haben?

