

Allgemeine Angaben zu meiner Person

Vorname Nachname

Telefon-Nr. Geburtsdatum

Geschlecht weiblich männlich Gewichtkg Größe

Straße, HNr.

PLZ, Ort

E-Mail

Beruf Vollzeit Teilzeit

Meine Ziele

Gewicht abnehmen Gewicht halten Gewicht zunehmen

Stoffwechselregulierung Gesundheitsverbesserung Schmerzreduzierung

Figurstraffung Problemzonenregulierung

Bisherige Versuche, das/die oben genannte/n Ziel/e zu erreichen:

Ernährung Ja Nein *(falls JA, bitte beschreiben, z.B. Diäten)*

.....

Sport Ja Nein *(falls JA, bitte beschreiben: Art, Dauer, Häufigkeit, Intensität etc.)*

.....

Meine aktuelle Ernährungssituation

Ich schätze meine Ernährung selbst ein:

Sehr gesund gesund nicht sonderlich gesund ungesund

Falls nicht sonderlich gesund oder ungesund, bitte den Grund dafür angeben:

keine Zeit ich kann nicht gesund kochen

kein gesundes Angebot gesundes Essen schmeckt mir nicht
(z.B. Kantine, Mensa o.ä.)

Hier nehme ich meine Mahlzeiten ein:

Frühstück: zu Hause unterwegs

Imbiss Restaurant Kantine/Mensa

Mittagessen: zu Hause unterwegs

Imbiss Restaurant Kantine/Mensa

Abendessen: zu Hause unterwegs

Imbiss Restaurant Kantine/Mensa

Anamnesebogen

fit & vital

So sehen meine gewöhnlichen Mahlzeiten aus (z.B. 2 Brötchen mit Käse...)

Frühstück

Mittagessen:

Abendessen:

Snack:

Sonstiges:

Ich trinke durchschnittlich Alkohol:

täglich 3x /Woche 1x /Woche 2x /Monat 1x /Monat selten/nie

Falls 1x /Woche oder häufiger: Diese Alkoholsorten trinke ich:

Bier Wein Spirituosen

Ich mache derzeit eine Diät: Ja Nein

(falls JA, bitte beschreiben)

Ich treibe derzeit Sport: Ja Nein

(falls JA, bitte beschreiben: Art, Häufigkeit, Intensität, Dauer)

Ich bin derzeit schwanger: Ja Nein

Ich leide unter Nahrungsmittel-Allergien: Ja Nein

(falls JA, welche?)

Ich leide unter sonstigen Erkrankungen/Beschwerden: Ja Nein

(falls JA, welche?)

Ich nehme derzeit Medikamente oder Supplemente ein: Ja Nein

(falls JA, welche?)

gegen Bluthochdruck Mineralien Entwässerungstabletten (Diuretika)

gegen Blutfette/Cholesterin Vitamine gegen zu hohen Blutzucker

gegen Schilddrüsen-Überfunktion gegen Schilddrüsen-Unterfunktion

Sonstige: