

Personenfragebogen zur Nährstoffanalyse

nutriconsil

Name:.....

Vorname:.....

Geburtsdatum:.....

Größe:.....

Aktuelles Gewicht:.....

Wunschgewicht:.....

Ernährungsweise (z.B. Allesesser-in / Vegetarier-in / Veganer-in):.....

Beruf:.....

Beschäftigungsumfang (z.B. 20 Stunden):.....

Schichtdienst (z.B. Früh/Spät oder Nachtschicht):.....

Sportart:(z.B. Joggen):.....

Sportdauer/Woche:.....

Sportart:(z.B. Radfahren):.....

Sportdauer/Woche:.....

Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls:

Das Protokoll sollte über mind. 3 aufeinander folgende Tage incl. eines arbeitsfreien Tages geführt werden. Falls Sie im Schichtdienst tätig sind, wäre es sinnvoll, getrennte Protokolle für die jeweiligen Dienste zu erstellen. Sämtliche Getränke & Lebensmittel – auch Kleinigkeiten - die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen sollten in Ihrem Protokoll vermerkt werden. Die Mengenangaben können - wenn nicht genauer möglich - in haushaltsüblichen Größen angegeben werden (EL=Esslöffel / TL=Teelöffel / ein Glas / eine Hand voll etc.). Sollten Sie unter Symptomen wie Müdigkeit / Kopfschmerzen / Völlegefühl oder Ähnlichem leiden, tragen Sie diese bitte mit der dazugehörigen Uhrzeit unter Sonstiges ein. Vermerken Sie auch außergewöhnliche körperliche Aktivitäten wie Gartenarbeit oder Sport im Protokoll.