

Anamnesebogen Ernährungsplanerstellung



Feststellung des Ist-Zustandes als Basis für einen individuellen Ernährungsplan

Warum ein Anamnesebogen?

Um individuelle Ernährungspläne zu erstellen, ist es für mich unerlässlich, im Vorfeld den Ist-Zustand als Basis zu ermitteln. Nur so kann ich den Plan an Deine Bedürfnisse und Ziele anpassen. Auch der vermeintlich perfekte Ernährungsplan ist erfolglos, wenn er nicht eingehalten werden kann. Darum möchte ich auch Deine Vorlieben und Deinen Alltag berücksichtigen. In meinem Anamnesebogen füllst Du daher neben Deinen persönlichen und medizinischen Daten auch Informationen zu Deinem Ziel, Deiner Alltagsgestaltung, Deinen Vorlieben und Deinen Essgewohnheiten aus. Zusätzlich sollten die Ernährungs- und Trainingsprotokolle geführt werden. Mit dieser Basis kann ich den bestmöglichen Plan zur Erreichung Deines Ziels erarbeiten.

So füllst Du den Anamnesebogen aus!

- Zunächst ist es für einen individuell passenden Ernährungsplan wichtig, dass Du Deine allgemeinen Angaben auf den ersten beiden Seiten vollständig notierst.
- Notiere weiterhin 1 Woche lang alles was Du gegessen oder getrunken hast. Hierbei ist es wichtig, dass Du keine Mahlzeit auslässt und auch Deinen Wasserkonsum aufschreibst.
- Angaben über die Art der Zutaten sind besonders wichtig. Dabei sind Mengenangaben in Form von Gewichts- bzw. Volumenangaben (g, ml), als auch „bildliche“ Darstellungen (1 EL Rapsöl, eine Handvoll Trauben, eine kleine Banane) hilfreich.
- Zusätzlich ist es besonders bei intensivem Sport sehr hilfreich, wenn Du Deine sportlichen Aktivitäten aufschreibst.
- Sei bitte offen und ehrlich. So können wir einen größeren Erfolg erreichen.
- Am besten eignet sich der Anamnesebogen als Begleitung durch den ganzen Tag, um eine möglichst genaue Aufzeichnung zu erleichtern.

Ich unterstütze Dich!

Nachdem Du den Anamnesebogen vollständig ausgefüllt hast, kann ich darauf aufbauend einen für Dich individuellen Ernährungsplan erstellen. Außerdem kann ich Dein bisheriges Ernährungsverhalten bei Bedarf analysieren und Dir individuelle Tipps und Anleitungen an die Hand geben. Gerne können wir auch die daraus resultierenden Veränderungen zusammen beobachten. Kontaktiere mich dazu gerne über meine *Webseite* oder über info@thegreenjoy.de.

Persönliche Angaben

Vorname:

Nachname:

E-Mail-Adresse:

Telefon:

Alter:

Geschlecht:

Beruf:

überwiegend sitzende Tätigkeit

überwiegend stehende Tätigkeit

körperlich anstrengende Tätigkeit

geistig anstrengende Tätigkeit

Biometrische und medizinische Daten

Körpergröße:

Körpergewicht:

Medikamente:

Chronische Krankheiten:

Beschwerden:

Sonstiges:

Zielsetzung

Was möchtest Du erreichen?

Lebensmittel

Lebst Du vegetarisch?

Lebst Du vegan?

Allergien:

Unverträglichkeiten:

Abneigungen:

Vorlieben:

Nahrungsergänzungsmittel:

Sonstiges:

Trainingsstand

Training (was und seit wann):

Einheiten pro Woche:

Weitere Sportarten:

Sonstiges:

Ernährungs- und Trainingsprotokoll


Je genauer Du eine typische Woche von Dir beschreibst, desto genauer kann ich auf Deine Vorlieben und Gewohnheiten eingehen. Auch kann ich Deine Zufuhr an Energie, Makro- und Mikronährstoffen besser bewerten und den Plan auf Deine Trainings anpassen.





Tag 1

Wochentag

Trinkmenge des gesamten Tages
 (Art der Getränke auch angeben)

Körpergewicht (morgens,
 unbedeckt, nach der Toilette)

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel und ggf. Menge
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Snacks		

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch





Tag 2

Wochentag

Trinkmenge des gesamten Tages
 (Art der Getränke auch angeben)

Körpergewicht (morgens,
 unbekleidet, nach der Toilette)

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel und ggf. Menge
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Snacks		

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch





Tag 3

Wochentag

Trinkmenge des gesamten Tages
 (Art der Getränke auch angeben)

Körpergewicht (morgens,
 unbekleidet, nach der Toilette)

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel und ggf. Menge
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Snacks		

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch





Tag 4

Wochentag

Trinkmenge des gesamten Tages
 (Art der Getränke auch angeben)

Körpergewicht (morgens,
 unbekleidet, nach der Toilette)

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel und ggf. Menge
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Snacks		

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch





Tag 5

Wochentag

Trinkmenge des gesamten Tages
 (Art der Getränke auch angeben)

Körpergewicht (morgens,
 unbekleidet, nach der Toilette)

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel und ggf. Menge
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Snacks		

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch





Tag 6

Wochentag

Trinkmenge des gesamten Tages
 (Art der Getränke auch angeben)

Körpergewicht (morgens,
 unbekleidet, nach der Toilette)

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel und ggf. Menge
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Snacks		

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch





Tag 7

Wochentag

Trinkmenge des gesamten Tages
 (Art der Getränke auch angeben)

Körpergewicht (morgens,
 unbekleidet, nach der Toilette)

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel und ggf. Menge
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Snacks		

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch

Sonstiges

Trage hier gern weitere Anmerkungen ein.

