

Anamnese:

//persönliche Daten:

Vorname:

Nachname:

Beratungs-Wunschtermin:

Tageszeit Beratungstermin:

Vormittags (7-12 Uhr) Nachmittags (13-17 Uhr) Abends (17-22 Uhr)

Straße/Hausnummer:

PLZ/Wohnort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum (Tag/Monat/Jahr):

Körpergröße (cm): Körpergewicht (Kg): Tailenumfang (cm):

Ruhepuls (gemessen morgens im Bett): Blutdruck (Bsp. 120/80):

Rauchen Sie?

Nein gelegentlich

regelmäßig sehr viel

Sind sie Schwanger:

Ja Nein

Anamnese:

//sportliche Betätigung:

Treiben Sie Sport? Wenn ja, welchen? Seit wann? Wie oft?

Wie würden Sie ihre körperliche Fitness einschätzen?

sehr schlecht geht so gut trainiert top fit

Wie bewerten Sie ihre berufliche Tätigkeit?

- passiv/überwiegend sitzend (Bürotätigkeit)
- passiv/stehende Tätigkeit (Stehpult, Fließband ect.)
- aktiv/körperlich anstrengend (Baustelle, Gärtner ect.)

//Gesundheit:

Nehmen Sie aktuell Medikamente? Wenn ja, welche?

Gibt es aktuell gesundheitliche Einschränkungen? (Bsp. Asthma, Bluthochdruck ect.)

Anamnese:

//Gesundheit:

Leiden Sie aktuell unter Gelenksbeschwerden? (Kniegelenk, Schulter, Wirbelsäule ect.)

Wie beurteilen Sie ihr Stresslevel beruflich? (1 niedrig/10 hoch)

Wie beurteilen Sie ihr Stresslevel privat? (1 niedrig/10 hoch)

Wieviele Stunden schlafen Sie im Schnitt pro Nacht?

Wie beurteilen Sie aktuell ihre Schlaqualität? (1 schlecht/10 sehr gut)

//Ernährung:

Führen Sie aktuell eine bestimmte Ernährungsform durch? (vegetarisch, vegan ect.)

Welcher Makronährstoff nimmt aktuell in ihrer Ernährung den größten Platz ein?

- Kohlenhydrate (Nudeln, Reis ect.) Eiweiß (Fleisch, Fisch ect.) Fett (Öl, Butter ect.)

Anamnese:

//Ernährung:

Wie oft am Tag konsumieren Sie kleine Snacks? (Schokolade, Kekse ect.)

nie! eher selten regelmäßig

Wie oft pro Woche essen Sie in der Kantine/im Restaurant?

Wieviel Flüssigkeit nehmen Sie täglich zu sich? Welche Getränke konsumieren Sie?

Haben Sie bereits Erfahrung mit Diäten oder Ernährungsumstellungen?

Warum kommen Sie zu uns in die Beratung? Was sind Ihre Ziele?

Und los!