

Gesundheitsberater Peter Richter

Cahnsdorf 135, 15926 Luckau

0173/5989565

info@gsp-richter.de

www.gsp-richter.de

Anamnese zur Ernährungsberatung

Name Vorname

Geb.-Datum Körpergröße cm Gewicht kg

Gewichtsentwicklung in
den letzten 10 Jahre

Körperfett % Bauchumfang cm Hüftumfang cm

berufliche Tätigkeit

Wochenarbeitszeit Stunden Schichtsystem

E-Mail Telefon

PLZ Ort

Straße Nr.

sportliche Tätigkeit Stunden je Woche

Wann am Tag ? Wie viel mal in der Woche ?

Wie lange trainieren Sie schon?

Erkrankungen ?

Medikamente ?

Nahrungsergänzungsmittel

Wie viel trinken Sie am Tag ? Liter

Wie viel Diäten machten Sie in den letzten 10 Jahren ?

Mit welchem Erfolg?

Wie viel Zigaretten rauchen Sie am Tag ?

Wie viel mal am Tag haben Sie Stuhlgang?

Welches Ziel verfolgen Sie mit einer Ernährungsberatung ?

24 Stunden Ernährungsprotokoll

Datum:

Bewegung?

Uhrzeit	Ort(z.B. zu Haus /Arbeit/Gaststätte)	Nahrungsmittel und Getränk mit Mengenangabe in Einheiten wie z.B. 2 Scheiben Brot mit Käse oder 1 Rinderbraten mit Kartoffel u. Rotkohl
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
