



sunny
knows*

SUNNYKNOWS

Ernährungsberatung

INDIVIDUELLES BERATUNGSPAKET



Fragebogen

**Vielen Dank, dass Du dich für mein
Paket Ernährungsberatung entschieden
hast!**

Damit Du neu durchstarten kannst und deine persönlichen Ziele erreichst, benötige ich zunächst ein paar Informationen über dich.

Dieser Fragebogen hilft mir dabei dich, deine Gewohnheiten und Interessen besser kennenzulernen.

Bitte nimm dir ausreichend Zeit zum Ausfüllen dieses Fragebogens.

Natürlich sind alle Angaben freiwillig. Je vollständiger und präziser deine Angaben, desto passender und erfolgsgarantierender wird deine persönliche Ernährungsberatung.

Du kannst den Fragebogen direkt an deinem Computer, mit dem kostenlosen Programm Adobe Acrobat Reader (PDF) ausfüllen, ankreuzen, abspeichern und jederzeit wieder bearbeiten.

Wenn Du alle Inhalte beantwortet hast, speichere das Dokument nochmals ab und sende es mir via email an:

Coaching@SunnyKnows.de

**Ich freue mich auf
unsere Zusammenarbeit!**

Deine SunnyKnows

Bevor Du loslegst, hier noch mal schnell die Features deines Pakets im Überblick:

Ich unterstütze dich mit ausführlicher Beratung, exklusiven Tipps und einem individuellen Ernährungsplan speziell für dein persönliches Ziel, angepasst an deine persönliche Lebenssituation und deine Vorlieben.

Paket Ernährungsberatung

- Gesunde Ernährung mit oder ohne tierische Produkte
- Gezielte Sport- und Trainingsernährung
- Gesunde Ernährung für Zwei in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Abnehmen und Gewichtskontrolle
- Gesundes Zunehmen bei Essstörungen

Name

Alter

Größe

Gewicht

Berufstätig:

Ja

Nein

Arbeitsstunden pro Woche

Wieviele Personen
leben im Haushalt?

Davon Kinder:

Gibt es gemeinsame Mahlzeiten? Ja Nein

Wenn ja, welche?

Wieviele regelmäßige Mahlzeiten hast du am Tag? Anzahl (inkl. Snacks):

Wieviele unregelmäßige Mahlzeiten hast du am Tag? Anzahl (inkl. Snacks):

Was ist dein Lieblingsessen?

Bevorzugst du Süßes?... ...oder Herzhaftes?

Was ist dein Lieblingsessen?

Bestehen Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien?

Trinkst Du Kaffee oder Tee?

Kaffee:

Tassen / pro Tag

Schwarztee:

Tassen / pro Tag

Grüntee:

Tassen / pro Tag

Aktuelle Erkrankungen:

Regelmäßige Medikamente:

Sind Mangelerscheinungen bekannt: Ja Nein

Regelmäßige Medikamente:

0.3 Gesundheit und Gewohnheiten

Rauchst Du? Ja Nein

Zigaretten / pro Tag

Trinkst Du Alkohol? Ja Nein

Wie oft und wieviel?

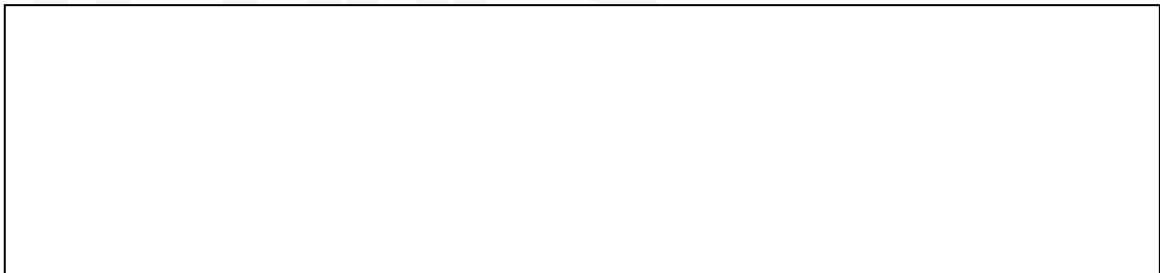
Treibst Du Sport? Ja Nein

Wenn ja, was genau, wie oft, wie lange?

Dein Ziel (Gewichtsabnahme, Gewichtszunahme, Muskelaufbau)

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their goals.

Was erwartest du dir von der Ernährungsberatung?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their expectations from the nutrition consultation.

0.5 Deine kleinen Schwächen

Hast Du bisher schon einmal versucht, abzunehmen?

Ja Nein

Wenn ja, wie?

Wo siehst Du deine größten Schwächen/Probleme beim Erreichen deines Ziels?

(Mehrfach Optionen möglich)

Fehlende dauerhafte Motivation Heißhungerattacken... auf Süßes Salziges

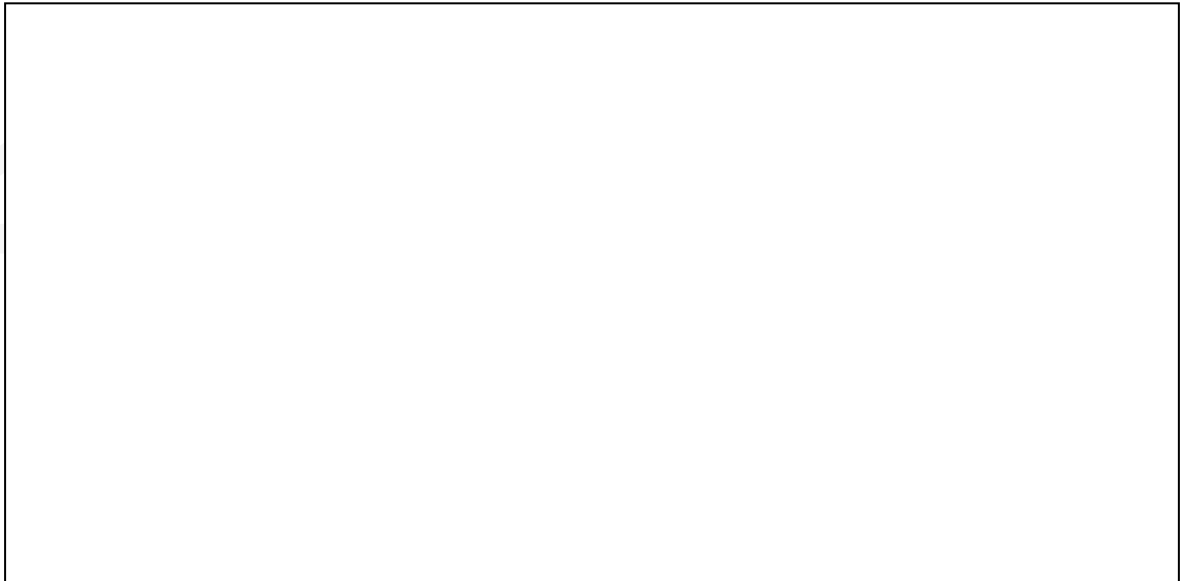
Viel unterwegs (= Essen außer Haus, in Restaurants etc.) Herzhaftes Fettiges

keine Unterstützung im sozialen Umfeld Unwissenheit Zeitmangel

Faulheit Mangelnde Disziplin Selbstsabotage


Sonstiges:

Möchtest du mir noch etwas sagen?

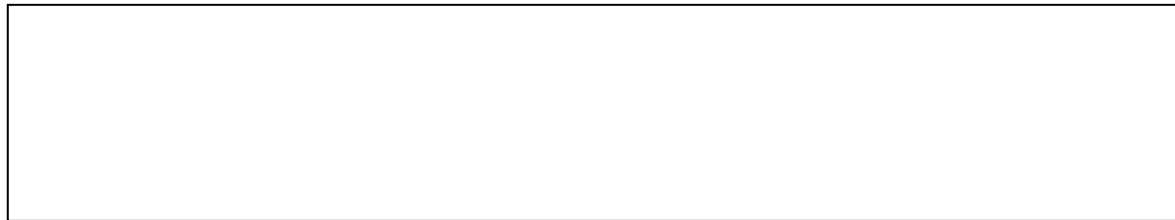
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their answer to the question above. The box is currently blank.

Bitte führe 3 Tage Protokoll über alles, was Du isst und trinkst. Beschreibe 2 typische Wochentage (Mo - Fr) und 1 Tag am Wochenende (Sa - So) mit Uhrzeiten.

1. Wochentag:




Aktivitäten, Freizeit, Sport

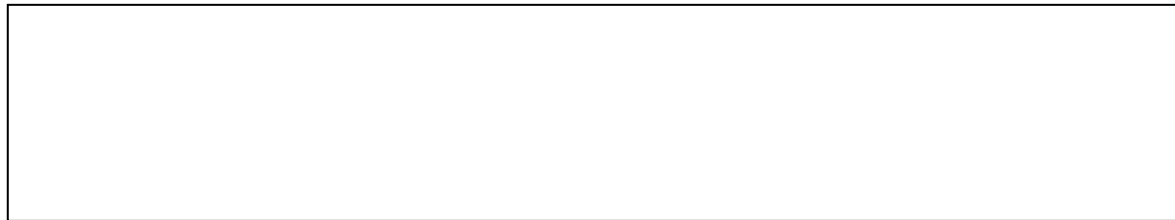


Bitte führe 3 Tage Protokoll über alles, was Du isst und trinkst. Beschreibe 2 typische Wochentage (Mo - Fr) und 1 Tag am Wochenende (Sa - So) mit Uhrzeiten.

2. Wochentag:




Aktivitäten, Freizeit, Sport



Bitte führe 3 Tage Protokoll über alles, was Du isst und trinkst. Beschreibe 2 typische Wochentage (Mo - Fr) und 1 Tag am Wochenende (Sa - So) mit Uhrzeiten.

3. Wochentag:



Aktivitäten, Freizeit, Sport



**Glückwunsch! Den ersten Schritt zur
Erreichung deiner Ziele hast Du absolviert!**

Speichere das Dokument jetzt ab und sende es an
meine email Adresse:

Coaching@SunnyKnows.de

Sobald meine Auswertung erfolgt ist, melde ich mich bei
dir. Wenn Du mich persönlich sprechen möchtest, dann
nutze meine persönliche Beratung via Skype. Alle Infos
und einen Terminplaner findest Du unter sunnyknows.de
in meinem Shop.

Deine SunnyKnows