

Fragebogen zur individuellen Nährwertanalyse

Persönliche Daten

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____ Email: _____

Tel.: _____ Fax: _____

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen! Ihre Angaben werden zur Auswertung des Ernährungsprotokolls und zur genauen Analyse ihrer Ernährung benötigt.

Alter ____ Jahre

Größe _____ m

Gewicht ____ kg

Sie sind: männlich weiblich

Liegt eine Schwangerschaft vor? ja nein

Stillen Sie? ja nein

Liegt eine Erkrankung vor? ja nein

Wenn ja, welche: _____

Liegt eine oder mehrere Lebensmittelunverträglichkeiten vor? ja nein

Wenn ja, welche: _____

Welche Art der Arbeit üben Sie aus?

- sehr leicht: sitzende oder liegende Lebensweise
- leicht: sitzende Tätigkeit mit wenig Freizeitaktivität
- mittel: zeitweise gehende oder stehende Tätigkeit
- schwer: überwiegend gehende und stehende Arbeit
- sehr schwer: körperlich anstrengende berufliche Arbeit

Welche sportlichen Aktivitäten üben Sie aus und in welchem Umfang?

	Stunden	Minuten	Wie oft pro Woche?
<input type="checkbox"/> Ergometertraining 50 Watt	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Ergometertraining 100 Watt	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> langsames Tanzen	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> schnelles Tanzen	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Fahrradfahren	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Tischtennis	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Volleyball/ Basketball	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Joggen	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Walking	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Fußball	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Krafttraining	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Gymnastik	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Schwimmen	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Wandern	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Sonstiges	_____	_____	_____

Kennen Sie ihren Körperfettanteil? ja nein

Wenn ja, wie hoch ist der Körperfettanteil _____%

Welche Taillenumfang haben Sie? _____ cm

Welchen Hüftumfang haben Sie? _____ cm

Vielen Dank für Ihre Angaben !

Wichtig!

Bitte senden Sie mir eine kurze Information per Email, wenn Sie die Unterlagen an mich versandt haben. Meine Bankverbindung zur Bezahlung des Honorars erhalten Sie per Email.