

Check-In / Anamnesebogen

Kontaktdaten

Vorname: _____

Nachname: _____

E-Mail-Adresse: _____

Ziel

Was ist dein Ziel? (bitte nur eine Möglichkeit ankreuzen)

Performance steigern

- Kraftsport
- Ausdauer
- Spiele / Teamsport
- Kampfsport
- Gehirnleistung

Gewicht managen

- Abnehmen
- Muskeln definieren
- Muskeln aufbauen
- Zunehmen
- Gewicht halten

Wohlbefinden steigern

- Vitalität steigern
- Ausgewogen ernähren
- Regeneration fördern

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. Erwartungen an Beratung/Coaching, Zielgewicht, Vorerfahrungen...

Körperdaten

Geschlecht

Männlich

Weiblich

Alter

_____ Jahre

Größe

_____ cm

Gewicht

_____ kg

Aktivität im Beruf

Wie übst du deinen Beruf aus?

- Meist sitzend
- Sitzend und stehend
- Stehend
- Schwer körperlich

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. konkrete Berufsbezeichnung + Arbeitszeiten...

Aktivität in der Freizeit

Wie verbringst du überwiegend deine Freizeit (Sport nicht eingerechnet)?

- Kaum aktiv
- Recht aktiv
- Sehr aktiv

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. konkrete Freizeitaktivitäten...

Schlaf

Wie viele Stunden schläfst du durchschnittlich pro Nacht?

- weniger als 4 Stunden
- 4 Stunden
- 5 Stunden
- 6 Stunden
- 7 Stunden
- 8 Stunden
- 9 Stunden
- mehr als 9 Stunden

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. Schlafqualität, Schlafzeiten...

Sport

Welche Sportarten übst du aus?

- Ausdauersport
- Kraftsport
- Andere Sportart bei geringer Belastung
- Andere Sportart bei mittlerer Belastung
- Andere Sportart bei hoher Belastung
- Andere (bitte benennen):
- Gar kein Sport

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. konkrete Bezeichnung der Sportart, Intensität und Niveau (Anfänger, Fortgeschritten, Profi)...

Sporttage

Wie oft pro Woche betreibst du Sport?

<input type="checkbox"/>	Montag	<input type="text" value="-"/>	Uhr
<input type="checkbox"/>	Dienstag	<input type="text" value="-"/>	Uhr
<input type="checkbox"/>	Mittwoch	<input type="text" value="-"/>	Uhr
<input type="checkbox"/>	Donnerstag	<input type="text" value="-"/>	Uhr
<input type="checkbox"/>	Freitag	<input type="text" value="-"/>	Uhr
<input type="checkbox"/>	Samstag	<input type="text" value="-"/>	Uhr
<input type="checkbox"/>	Sonntag	<input type="text" value="-"/>	Uhr

Platz für weitere Anmerkungen

Ernährungsweise

Welche Ernährungsweise passt zu dir?

<input type="checkbox"/>	Allesesser
<input type="checkbox"/>	Pescetarisch
<input type="checkbox"/>	Vegetarisch
<input type="checkbox"/>	Vegan
<input type="checkbox"/>	Paleo
<input type="checkbox"/>	Ketogene Diät
<input type="checkbox"/>	Low Carb

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. Vorerfahrungen mit „Diäten“, ernährungsbedingte Krankheiten, Intervallfasten...

Intoleranzen

Hast du eine Intoleranz oder Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Lebensmitteln / Lebensmittelgruppen?

<input type="checkbox"/>	Keine
<input type="checkbox"/>	Fructose
<input type="checkbox"/>	Laktose
<input type="checkbox"/>	Gluten
<input type="checkbox"/>	Saccharose
<input type="checkbox"/>	Histamin

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. Lebensmittelallergien...

Budget

Wie viel Geld möchtest du für die Lebensmittel ausgeben?

<input type="checkbox"/>	Preiswert
<input type="checkbox"/>	Normal
<input type="checkbox"/>	Premium

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. Bio-Produkte, Eigenmarken...

Kochzeit

Wie viel Zeit möchtest du für die Zubereitung einer einzelnen Mahlzeit investieren?

- Wenig
 Normal
 Umfangreich

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. max. Zubereitungszeit für spezielle Mahlzeiten...

Mahlzeitenhäufigkeit

Bitte mache Angaben zur gewünschten Anzahl deiner Mahlzeiten und deren Zeitpunkt.

- Frühstück Uhr
 Mittagessen Uhr
 Abendessen Uhr
 Snack 1 Uhr
 Snack 2 Uhr
 Snack 3 Uhr
 Snack 4 Uhr

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. Auflistung des bisherigen Essverhaltens...

Essgewohnheiten

Wie häufig möchtest du kochen?

- Jede Mahlzeit frisch
 Abends für den nächsten Mittag vorkochen
 Nicht kochen

Platz für weitere Anmerkungen

z.B. gewünschte Rezeptvielfalt & Komplexität, anderer Kochrhythmus...

Bei Auswahl „Abends für den nächsten Mittag vorkochen“: Für welche Wochentage möchtest du vorkochen?

- Montag
 Dienstag
 Mittwoch
 Donnerstag
 Freitag
 Samstag
 Sonntag

Platz für weitere Anmerkungen

Lebensmittelausschluss

Welche Lebensmittel sollen auf keinen Fall im Ernährungsplan enthalten sein?

Haftungsausschluss:

Die auf dieser Webseite oder in meinen Beratungen zur Verfügung gestellten Informationen und Empfehlungen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und sollten nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung oder Behandlung betrachtet werden.

Als Ernährungsberater bin ich nicht berechtigt, Diagnosen zu stellen oder medizinische Behandlungen durchzuführen. Meine Beratungen und Empfehlungen basieren auf meinen Erfahrungen und Kenntnissen im Bereich der Ernährung und sollen dazu dienen, die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden meiner Kunden zu unterstützen.

Ich übernehme keine Haftung für Schäden oder Verluste, die aus der Nutzung der auf dieser Webseite oder in meinen Beratungen bereitgestellten Informationen oder Empfehlungen resultieren. Jeder Kunde ist selbst dafür verantwortlich, die von mir gegebenen Empfehlungen auf Verträglichkeit und Eignung für die individuelle Situation zu überprüfen.

Ich empfehle dringend, vor der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen einen Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft zu konsultieren, insbesondere bei bestehenden gesundheitlichen Problemen oder einer Schwangerschaft.

Mit der Nutzung meiner Dienstleistungen und der Bereitstellung von Informationen stimmen Sie den Bedingungen dieses Haftungsausschlusses zu.

Datenschutz:

Der Schutz der Daten Ihrer Daten hat höchste Priorität. Ich respektiere Ihre Privatsphäre und halte mich selbstverständlich an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Darüber hinaus ist es uns wichtig, dass Sie jederzeit wissen, welche Daten ich von Ihnen speichere und wie ich sie verwende. Für die ordnungsgemäße Abwicklung des Vertragsverhältnisses und zur Erfüllung gesetzlicher Vorschriften (z. B. Vorhaltefristen) ist die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten (wie Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer) notwendig und erfolgt gemäß Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b und c DSGVO. Ihre Daten werden gelöscht, sobald sie für die genannten Zwecke nicht mehr benötigt werden. Allerdings speichere ich Ihre personenbezogenen Daten solange, wie es gesetzlich erforderlich ist, z.B. aufgrund von Aufbewahrungspflichten oder Verjährungsfristen noch nicht abgelaufener potenzieller Rechtsansprüche.

Für eine darüberhinausgehende Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, wie im folgenden Abschnitt beschrieben, benötigen wir Ihre ausdrückliche Einwilligung.

Gemäß der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) haben Sie jederzeit das Recht, Auskunft über die von uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO), deren Berichtigung (Art. 16 DSGVO) oder Löschung (Art. 17 DSGVO) zu verlangen oder die Verarbeitung einzuschränken (Art. 18 DSGVO). Sie können auch Ihr Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO) geltend machen oder Ihre Einwilligungserklärung ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft ändern oder widerrufen (Art. 21 DSGVO). Bitte beachten Sie, dass Datenverarbeitungen, die vor dem Widerruf erfolgt sind, davon nicht betroffen sind. Für diese Anliegen wenden Sie sich bitte an die Kontaktadresse des Beraters. Wenn Sie der Ansicht sind, dass wir gegen die Bestimmungen der DSGVO verstoßen haben, haben Sie auch das Recht, eine Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO) einzureichen.

Datum & Unterschrift Klient*in