

Anamnesebogen beantworten und Account einrichten



1 Navigiere zu nattygainscoaching.com/mein-konto

2 Suche nach dem Namen deines neuen Kunden.

The screenshot shows the user account interface. At the top, there are two main menu items: "Meine Rezepte" and "Mein Profil", both with green icons. Below them is a "Logout" link. A search bar is present with the placeholder text "Suche: Suchbegriff eingeben". Below the search bar is a table with columns for "Registrierung", "Ablaufdatum", "Automatische Anmeldung", "Verlängerung des Zugangs", "Automatische Verlängerung", and "Löschen". The first row of the table shows the dates "16.02.2022" and "10.07.2023", a green "Zum Login" button, a text input field for "Freischaltcode eingeben", a checkbox, and a trash icon. Below the input field is a green "Plan verlängern" button.

Registrierung	Ablaufdatum	Automatische Anmeldung	Verlängerung des Zugangs	Automatische Verlängerung	Löschen
16.02.2022	10.07.2023	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 Klicke beim neuen Kunden auf "Zum Login"

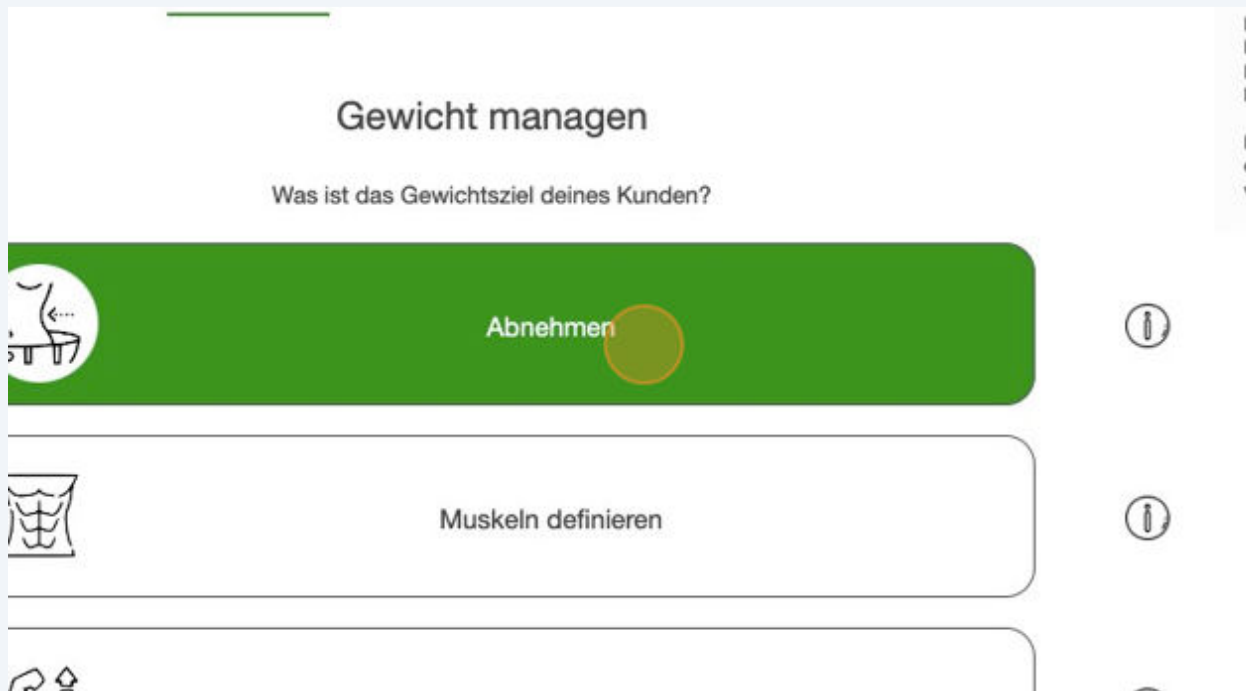
Plan ID	Registrierung	Ablaufdatum	Automatische Anmeldung	Verlängerung des Zugangs	Automatische Verlängerung
C0KCMTF77D	05.07.2023	02.08.2023	Zum Login	Freischaltcode eingeben Plan verlängern	<input type="checkbox"/>
56KRAALXC7	18.04.2023	16.05.2023	Zum Login	Freischaltcode eingeben Plan verlängern	<input type="checkbox"/>
T65X0IICWU	18.04.2023	16.05.2023	Zum	Freischaltcode eingeben	<input type="checkbox"/>

4 Ziel: Klicke z.B. "Gewicht managen"

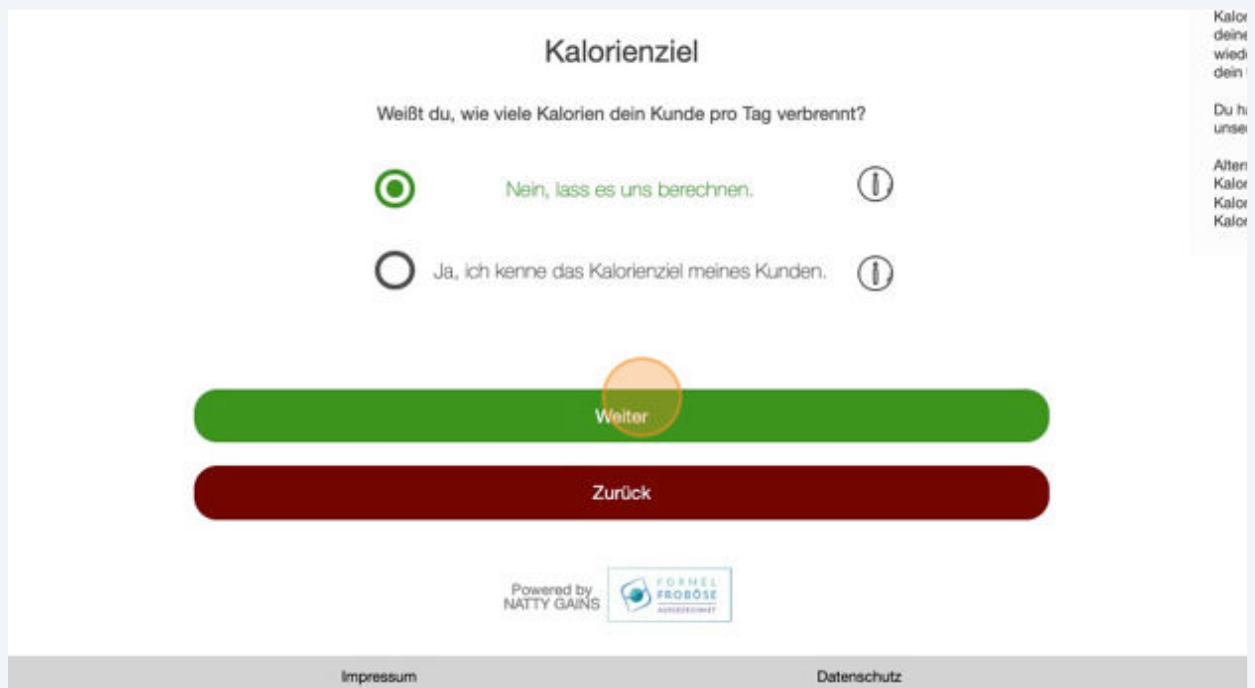
Was ist das Ziel deines Kunden?

- Performance steigern
- Gewicht managen**
- Wohlbefinden steigern

5 Ziel: Klicke z.B. "Abnehmen"



6 Kalorienziel: Lasse es berechnen oder gib die Zielwerte selbst vor.



7

Grundumsatzberechnung: Gib' dazu Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht des Kunden ein.

PLAN EINKAUF REZEPTE PROFIL

Körperdaten

Erstelle das Grundgerüst zur Berechnung des individuellen Kalorienbedarfs deines Kunden!

Männlich Weiblich ⓘ

Alter Jahre ⓘ

Größe cm ⓘ

Gewicht kg ⓘ

8

Klicke "Weiter"

Körperdaten

Erstelle das Grundgerüst zur Berechnung des individuellen Kalorienbedarfs deines Kunden!

Das ist der Kalori
Lebensfunktionen
Körpertemperatur

Männlich Weiblich ⓘ

32 Jahre ⓘ

176 cm ⓘ

93 kg ⓘ

Weiter

Zurück

Powered by NATTY GAINS FORMEL PROBÖSE


Impressum Datenschutz


9 Leistungsumsatzberechnung - Aktivität im Beruf: Klicke z.B. "Sitzend und stehend"


die dir


Beruf

Wie übt dein Kunde seinen Beruf aus?

 Meist sitzend ⓘ

 **Sitzend und stehend** ⓘ


 Meist stehend ⓘ


 Schwer körperlich ⓘ

10 Leistungsumsatzberechnung - Aktivität in der Freizeit: Klicke z.B. "Kaum aktiv"

Freizeit

Wie verbringt dein Kunde überwiegend seine Freizeit (Sport nicht eingerechnet)?

 **Kaum aktiv**

 Recht aktiv

11 Schlafdauer: Klicke z.B. "7"

PLAN EINKAUF REZEPTE PROFIL

Schlaf

Wie viele Stunden schläft dein Kunde durchschnittlich pro Nacht?

4 Std. 5 6 7 8 9 10 11

Weiter

Zurück

12 Klicke "Weiter"


Schlaf

Wie viele Stunden schläft dein Kunde durchschnittlich pro Nacht?

4 Std. 5 6 7 8 9 10 11 12 Std.

Weiter

Zurück

Powered by NATTY GAINS 

Impressum Datenschutz

13 Leistungsumsatzberechnung - Aktivität durch Sport: Klicke z.B. "Kraftsport"

Sport

Welche Sportart übt dein Kunde primär aus?



Ausdauersport





Kraftsport





Andere Sportart bei geringer Belastung





Andere Sportart bei mittlerer Belastung



14 Leistungsumsatzberechnung - Sporttage: Klicke z.B. "Mittwoch" und "Freitag"

Sport

An welchen Tagen betreibt dein Kunde Sport?

Montag	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Dienstag	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Mittwoch	<input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Donnerstag	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Freitag	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Samstag	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>
Sonntag	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>

15 Klicke "Weiter"

Sport

An welchen Tagen betreibt dein Kunde Sport?

Montag	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Dienstag	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mittwoch	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Donnerstag	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Freitag	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Samstag	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sonntag	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Weiter

16 Ernährungsweise: Klicke z.B. "Vegetarisch"

Ernährungsweise

Welche Ernährungsweise bevorzugt dein Kunde?

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

17 Intoleranzen: Klicke z.B. "Keine"

PLAN EINKAUF REZEPTE PROFIL

Intoleranzen

Hat dein Kunde eine Intoleranz oder Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Lebensmitteln / Lebensmittelgruppen?

Keine

Fructose

Laktose

Gluten

Sachse

18 Budget: Klicke z.B. "Normal"

Budget

Wie viel Geld möchte dein Kunde für die Lebensmittel ausgeben?

Preiswert

Normal

Premium

Zurück

19 Kochzeit: Klicke z.B. "Wenig"

PLAN EINKAUF REZEPTE PROFIL

Kochzeit

Wie viel Zeit möchte dein Kunde für die Zubereitung einer einzelnen Mahlzeit investieren?

Wenig

Normal

Umfangreich

20 Mahlzeitenhäufigkeit: Klicke z.B. "Weiter"

PLAN EINKAUF REZEPTE PROFIL

Mahlzeitenhäufigkeit

Bitte gib' an, wann dein Kunde welche Mahlzeiten in welchem prozentualen Kalorienverhältnis essen soll.

Frühstück 08:00 20%

Mittagessen 12:00 30%

Abendessen 18:00 20%

Snack 10:30 15%

Snack 15:00

Total 100%

Zurücksetzen

Weiter

Zurück

21 Essgewohnheiten: Klicke z.B. "Jede Mahlzeit frisch"

PLAN EINKAUF REZEPTE PROFIL

Essgewohnheiten

Wie häufig möchte dein Kunde kochen?

Jede Mahlzeit frisch

Abends für den nächsten Mittag vorkochen

Nicht kochen

22 Lebensmittelausschluss: Klicke z.B. "Obst und Gemüse"

Lebensmittelausschluss

Wähle aus, welche Lebensmittel im Plan deines Kunden nicht enthalten sein sollen!

Fleisch

Fisch

Obst und Gemüse






Getreide und Hülsenfrüchte

Milchprodukte

Spezialprodukte

23 Klicke "Artischocken", um das Lebensmittel auszuschließen.

Wähle aus, welche Obst- und Gemüsesorten im Plan deines Kunden nicht enthalten sein sollen!

	Ananas	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
	Apfel	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
	Aprikose	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
	Artischocken	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
	Aubergine	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
	Banane	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
	Beeren	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>

24 Klicke "Weiter" und schließe den Anamnesebogen ab

Milchprodukte

Sonstige Produkte

Weiter

Zurück

Powered by
NATTY GAINS



Impressum

Datenschutz