****

IssDichFit

**Ernährungsplan - Anamnesebogen**

Bitte füllen Sie diese Fragen gewissenhaft und richtig aus, nur so kann ich den Ernährungsplan auch wirklich auf SIE individuell abstimmen. Es kann passieren, dass ich Sie bei etwaigen Rückfragen oder Unklarheiten ohne deren Abklärung die Erstellung nicht möglich ist kontaktieren muss– deshalb bitte auch den Kontakt gewissenhaft ausfüllen. Bei Fragen bitte wenden Sie sich jederzeit an mich: 0664/4139568, julia@issdichfit.co.at

|  |  |
| --- | --- |
| **Name:** |  |
| Telefon (optional) | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **E-Mail:** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Größe in m:** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Gewicht in kg** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Geschlecht** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Alter in Jahren** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Gewichtsverlauf:** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Figur:** | Diese Angabe ist hilfreich, um Ihren Energieverbrauch noch genauer berechnen zu können. Schätzen Sie einfach. Weiter unten können Sie noch genaue Angaben zur Bewegung/Training machen.  Ich bin eher der:  athletische, schlanke Typ  stämmige, muskulöse Typ  schwabbelige oder nicht so kraftvolle Typ  *(Muskelmasse wahrscheinlich eher wenig)*  Ich würde meine Figur als „normal“ bezeichnen  Auch gerne eigene Einschätzung hier beschreiben: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.  Bauchumfang falls bekannt:  **Eine BIA Messung wurde schon einmal gemacht. Mein dort gemessener Grundumsatz**: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.  *Sollte schon einmal eine BIA Messung gemacht worden sein, bitte unbedingt den gemessenen Grundumsatz notieren, dadurch kann der Ernährungsplan noch genauer auf Sie abgestimmt werden.* |
| **spezielle Bedürfnisse:** | Vegetarier  Veganer  Sonstiges: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Medikamente:**  Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | | |
| **Nahrungsergänzungsmittel** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | |
| **Vorerkrankungen:**  (Cholesterinwerte, Herzinfarkt, Schilddrüse, Operationen…) | | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Bewegung im Beruf:**  (viel, wenig, sitzend…) | | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Alltagsbewegung:**  (ev. Schritte sofern ein Schrittezähler vorhanden ist…) | | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Bewegung/Sport:**  (was, wie oft, wie lange schon) | | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Wohnort**  (Haus, Wohnung, Stadt, Land) | | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Stresslevel:**  (von 1…kein Stress bis 10…starker Stress) | |  |
| **Stuhlverhalten** (normal, häufig Durchfall…)  Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ich möchte:** | Einen Ernährungsplan für **Gewichtsverlust**  🡪  Ohne Kontrolle um **95 Euro**  🡪  mit Kontrollen um **185 Euro\***  *\*Die Kontrollgespräche sind für alle jene, die gerne einen weiteren Fixpunkt haben möchten um auch wirklich "dran" zu bleiben! Dabei werden der Gewichtsverlust kontrolliert, sowie über mögliche Herausforderungen gesprochen und offene Fragen beantwortet. 1 Erstgespräch, 1 Kontrolle telefonisch nach 4 Wochen, Endtermin telefonisch nach 10 Wochen.)*  Einen online **Sporternährungsplan** um **95 Euro**:  einen Sporternährungsplan für maximalen Muskelaufbau  einen Sporternährungsplan für das Training und optimale Leistung  einen Sporternährungsplan zum Definieren (Muskelaufbau, Fettabbau – erst ab ca.6-10h Training pro Woche – sonst bitte Ernährungsplan für Gewichtsverlust auswählen)  einen Sporternährungsplan für den Wettkampf  sonstiger Ernährungsplan – bitte beschreiben: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

|  |
| --- |
| **Ernährungsanamnese :**  (was wird normalerweise gegessen bzw. was wurde gestern gegessen?  Bitte genau ausfüllen – wie viel – in Gramm oder beschreiben – zb 1 Stück handtellergroßes Fleisch, Brot uws. Uhrzeit etc.) |
| **Frühstück:** Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Mittagessen:** Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Abendessen:** Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Zwischenmahlzeiten (wann, was):** Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Getränke:** Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Eventuelle „Laster“ (Süßes, Chips, Frustesser etc.):**  Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Heißhunger/Süßigkeitenattacken (ja/nein – wenn ja auf was?)**  Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Für Sportler auszufüllen:**  **Bewegung/Training** | |
| **Was wird trainiert?** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Wie lange wird schon trainiert?** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Wie lange ist eine Einheit?** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Bei Krafttraining Nettotrainingszeit?** (ohne Pausen) | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Wie intensiv?** (leicht, mittel, stark) | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Wann wird trainiert, wie sieht Ihr Trainingsplan aus:** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Bisher eingenommene Nahrungsergänzungsmittel/**  **Shakes** (+Zeitpunkt der Einnahme) | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| **Sonstige ev. relevante Informationen** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |

Sonstige Infos:

* Vor der Erstellung werden Ihre Anforderungen von mir geprüft. Nur wenn alle im Bereich des Möglichen liegen, bekommen Sie von mir das okay und die Rechnung zugesendet. Erst ab Erhalt der Zahlung wird der Plan von mir erstellt.
* Die Erstellung eines Plans dauert meist 1-3 Tage, kann je nach Auslastung auch 1-2 Wochen ab Erhalt der Zahlung betragen
* Bitte beachten Sie, dass Medikamente, Erkrankungen etc. die Stoffwechsellage Ihres Körpers beeinflussen können und damit den Erfolg beeinträchtigen können
* Sporternährungspläne beinhalten keine Trainingsempfehlung. Bitte die Umsetzung immer vorsichtig ausprobieren – nicht jeder Magen verträgt alles in gleicher Menge – vor allem vor/während Wettkämpfen!

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass meine in diesem Dokument angegebenen Daten im Rahmen der Ernährungsberatung Julia Emberger, Bakk BSc MSc verwendet werden dürfen. Sie werden ohne Zustimmung NICHT an Dritte weitergegeben. Diese Bestätigung ist jederzeit widerrufbar.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ich möchte auch den IssDichFit Gesundheitsbrief per E-Mail erhalten

(dieser erscheint max. 4x pro Jahr und enthält neue Ernährungsinformationen und/oder Rezepte, Veranstaltungsinformationen oder ähnliches)