

## Persönliche Daten

Name			
Straße, Hausnummer			
PLZ, Wohnort			
Telefon			
<u>Körpergröße</u>	<u>cm</u>	<u> Hüftumfang</u>	<u>cm</u>
<u>Körpergewicht</u>	<u>kg</u>	<u>Bauchumfang</u>	<u>cm</u>
Datum			

### Persönliches Gewichtsziel

Mein Wunschgewicht von _	kg, soll in
Monaten erreicht werden	

#### Folgendes möchte ich an meinen Essgewohnheiten ändern:

Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mehr Vollkornprodukte essen.
Folgende persönlichen Ziele möchte ich erreichen:
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.
Bsp.: Bis zum 31.12. diesen Jahres möchte ich mit dem Rauchen aufhören.

#### Hinweise zum Ausfüllen

Das Tagebuch hilft Dir, Gewohnheiten zu erkennen. Nehme Dir genug Zeit und notiere ca. eine Woche lang, was und wie viel du isst und trinkst. Anhand Deiner Notizen erkenne ich Deine Essgewohnheiten, identifiziere kritische Nährstoffe und erkenne wo Handlungsbedarf besteht. Um Dir helfen zu können, ist eine genaue Darstellung sehr wichtig.

#### So führst du das Tagebuch:

- Fülle jeden Tag ein Blatt aus. Falls Du mehr Platz benötigst, nutze die Rückseite oder ein weiteres Blatt.
- Notiere alles, was Du isst und trinkst ganze Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und auch nebenbei (Snacks und Zwischenmahlzeiten)
- Trage die Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergisst Du nichts.
- Beschreibe alles so genau wie möglich. Gebe z.B. auch Fettgehalt von Milchprodukten an
- Fehlen Dir Gewichtsangaben oder kannst Du das Lebensmittel nicht abwiegen, dann schätze die Menge so gut wie möglich, z.B. l Teelöffel (TL), l Scheibe, l Hand voll
- Gebe bei den Getränken auch die Art an, z.B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft
- Notiere, wenn es Besonderheiten gab, z.B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto. Auch Medikamente, die du nimmst, kannst du hier eintragen. Nutze dazu die Spalte "Anmerkungen/ Situation"
- Unter "Notizen" kannst Du alles aufschreiben, was dir wichtig erscheint. An dieser Stelle ist auch Platz für spezielle Angaben, z.B. Arbeitstag oder Wochenende, Urlaubs- oder Krankheitstag, wann Du aufgestanden und schlafen gegangen bist oder wie Du dich an diesem Tag gefühlt hast

# Beispiel

<b>UHRZEIT</b> Wann?	<b>LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK</b> Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN
7:00 Uhr	2 Scheiben Weißbrot, 2 TL Butter, 1 TL Konfitüre, 1 Scheibe Gouda 45% F.i.Tr., 1 Tasse Kaffee mit Milch	Etwas in Eile, zu Hause
7:30 Uhr		Bauchschmerzen
10:30 Uhr	2 große Möhren, 1 kleiner Apfel, 1 zuckerfreier Kaugummi, 1 Glas stilles Mineralwasser	Grummeln im Bauch

N	0	Ηi		0	
1/1	( )	l٠I	·/.	$\boldsymbol{\vdash}$	П

<b>UHRZEIT</b> Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN

Notizen			

<b>UHRZEIT</b> Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN

Notizen			

<b>UHRZEIT</b> Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN

Notizen			

<b>UHRZEIT</b> Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN

Notizen			

UHRZEIT Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN
		DESCRIVERDEN

Notizen			

<b>UHRZEIT</b> Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN

Notizen			

<b>UHRZEIT</b> Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN

Notizen			

<b>UHRZEIT</b> Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN

tizen		

<b>UHRZEIT</b> Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN

Notizen			

Datum
-------

<b>UHRZEIT</b> Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN

Notizen			

UHRZEIT Wann?	LEBENSMITTEL/ GERICHT/ GETRÄNK Was? Wie viel?	ANMERKUNG/ SITUATION/ BESCHWERDEN

Notizen			

# Jennifer Schneider

#### ERNÄHRUNGSBERATUNG UND DIÄTTHERAPIE

© 0176 / 64788024

info@jennifer-schneider.de

www.jennifer-schneider.de

O Nutritjen

