



Beschreibung der Ernährungsanamnese / Aufnahme des Ernährungsstatus

Liebe Gesundheits- und Ernährungsinteressierte,

die beigefügten Formulare, das **Freiburger Ernährungsprotokoll** und der **Essverhaltens-Check** sollen Ihnen als Aufnahmeformular dienen, Ihr Ernährungsverhalten zu analysieren.

Ich empfehle Ihnen ein Freiburger Ernährungsprotokoll für die **Werktage (Mo-Fr)** sowie eines für die **Wochenendtage (Sa-So)** zu erstellen, da die Ernährungsgewohnheiten in diesen Zeitfenster sehr unterschiedlich ausfallen können (oder werden).

Aufnahme der Verzehrgewohnheiten:

Es ist ganz einfach: führen Sie eine Strichliste der von Ihnen verzehrten Lebensmittel in Form von Speisen, Snacks und Getränke, etc. **Seien Sie ehrlich zu sich selbst**. Verschleiern Sie keine Lebensmittel und Verzehrgewohnheiten. Dadurch werden alle Analysen und Berechnungen unrichtig. Ernährungsempfehlungen fallen somit fehlerhaft aus.

Der **Essverhaltens-Check** zeigt Ihren Umgang mit Speisen und Getränken. Diese Analyse beschreibt Ihr psychologisches Verhalten bei der Nahrungsaufnahme. Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob ein Ergebnis positiv oder negativ ausfällt, sondern irgendwo in der Mitte liegt, wählen Sie eher das negative Ergebnis. (Sie können aber auch diese Frage mit einem Zeichen versehen, um die Uneinigkeit / Unsicherheit der Antwort zu zeigen)

Übermittlung der Ergebnisse

Senden Sie Ihre Ergebnisse an folgende Anschrift:

Coaching für Sport, Gesundheit und Ernährung
Martin Hengesbach
Oedackerweg 31
59871 Meschede

Nehmen Sie bitte ergänzend telefonisch mit mir Kontakt auf: **0171-8377 571 / oder 0291-8877**, um im Dialog mit mir die Ergebnisse zu besprechen.

Alle weiteren Details werden dann im persönlichen Gespräch vereinbart.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Mit freundlichen und gesunden Grüßen

Martin Hengesbach
Gesundheits- und Ernährungsberater

