Ernährungs und Bewegungsanamnese
für eine Woche

Bitte tragen Sie in die nachfolgenden Seiten Ihre täglichen Ess- und Bewegungsgewonheiten ein.

Bitte sind sie ehrlich zu sich selbst und verschönern Sie die Werte nicht.

Beispiel Ernährungsprotokoll:

Uhrzeit	**Menge**	**Lebensmittel**
8 Uhr	2 EL	Haferflocken
	100g	Hüttenkäse
	1	Banane
	1 EL	Honig
11 Uhr	1	Apfel
13 Uhr	1	Forelle
	1	Portion Kartoffeln
		Sahnesoße
	500 ml	Johannisbeerschorle 1:1 oder 2:1 oder 1:2

Beispiel Bewegungsprotokoll:

Uhrzeit	**Dauer**	**Aktivität**
8 Uhr	9 h	Büroarbeit
19 Uhr	2 h	Tanzkurs
22 Uhr	8 h	Schlafen

Angaben zur Person:

Größe:
Alter:
Gewicht:
Geschlecht:

Ernährungsprotokoll Tag 1

Uhrzeit	**Menge**	**Lebensmittel**

Bewegungsprotokoll

Uhrzeit	**Dauer**	**Aktivität**

Ernährungsprotokoll Tag 2

Uhrzeit	**Menge**	**Lebensmittel**

Bewegungsprotokoll

Uhrzeit	**Dauer**	**Aktivität**

Ernährungsprotokoll Tag 3

Uhrzeit	**Menge**	**Lebensmittel**

Bewegungsprotokoll

Uhrzeit	**Dauer**	**Aktivität**

Ernährungsprotokoll Tag 4

Uhrzeit	**Menge**	**Lebensmittel**

Bewegungsprotokoll

Uhrzeit	**Dauer**	**Aktivität**

Ernährungsprotokoll Tag 5

Uhrzeit	**Menge**	**Lebensmittel**

Bewegungsprotokoll

Uhrzeit	**Dauer**	**Aktivität**

Ernährungsprotokoll Tag 6

Uhrzeit	**Menge**	**Lebensmittel**

Bewegungsprotokoll

Uhrzeit	**Dauer**	**Aktivität**

Ernährungsprotokoll Tag 7

Uhrzeit	**Menge**	**Lebensmittel**

Bewegungsprotokoll

Uhrzeit	**Dauer**	**Aktivität**