

# Ernährungs- und Bewegungsanamnese für eine Woche

Bitte tragen Sie in die nachfolgenden Seiten Ihre täglichen Ess- und Bewegungsgewohnheiten 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

Name und Vorname:

Größe:

Alter:

Gewicht:

Geschlecht:

Nahrungsergänzungsmittel:

Medikamente:





Ernährungsprotokoll Tag 3

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel

Bewegungsprotokoll

Uhrzeit	Dauer	Aktivität













