

Ernährungstagebuch

Informationen

- Tragen Sie bitte **alle Lebensmittel** in das Ernährungstagebuch ein, die Sie im Laufe eines Tages essen.
Wichtig: Bitte tragen Sie auch Kleinigkeiten (2 Kekse, 1 Bonbon, 5 Gummibären, ...) ein. Je vollständiger ein Protokoll ist, desto hilfreicher ist es in der Beratung.
- Tragen Sie bitte auch **alle Getränke** in das Ernährungstagebuch ein, die Sie im Laufe eines Tages trinken.
Wichtig: Bitte tragen Sie auch kalorienfreie Getränke (Wasser, Tee, Kaffee, ...) ein. Je vollständiger ein Protokoll ist, desto hilfreicher ist es in der Beratung.
- Tragen Sie bitte auch **alle Nahrungsergänzungsmittel** (Vitamin- oder Mineralstoffpräparate, ...) in das Ernährungstagebuch ein, die Sie im Laufe eines Tages zu sich nehmen.
- Tragen Sie bitte die Speisen, Getränke und Nahrungsergänzungsmittel **möglichst zeitnah** in das Ernährungstagebuch ein.
Wichtig: Bitte führen Sie das Ernährungstagebuch so zeitnah wie möglich. Wenn Sie z.B. erst am Abend überlegen, was Sie den ganzen Tag so alles zu sich genommen haben, kann schnell etwas vergessen werden.
- Bitte **vervollständigen** Sie jeden Eintrag im Ernährungstagebuch **mit den zusätzlichen Informationen** (*Typ, Wann, Wo, Warum, Sättigung, Befinden*). Wenn Sie **Beschwerden** haben, tragen Sie diese bitte auch mit Uhrzeit in die Spalte *Bemerkungen* ein.
- Bitte bringen Sie das ausgefüllte Ernährungstagebuch unbedingt zur nächsten Beratungseinheit mit oder schicken Sie es vorab per E-Mail.

Beispiele für die zusätzlichen Informationen (*Typ, Wann, Wo, Warum, Sättigung, Befinden*) finden Sie auf der Rückseite dieses Blattes

FORMAVIVE

Typ	Wo	Warum	Sättigung	Befinden
Frühstück	Alm/Berghütte/Buschenschank/...	Familie/Freunde/...	🍌	😐
Mittagessen	Arbeitsplatz	Feier/Veranstaltung/...	🍌🍌	😞
Abendessen	Bäcker/Metzger/Ladengeschäft/...	Fernsehen	🍌🍌🍌	😓
Snack/Zwischenmahlzeit/...	Biergarten	Frust		😬
Trinken	Bar/Café/Kneipe/Restaurant/...	Hunger		😓
Nahrungsergänzungsmittel	Camping/Wohnmobil/...	Langeweile		
Süßigkeiten	Familie/Freunde/...	Pause		
Junkfood	Feier/Veranstaltung/...	Post-Workout		
	Fitnessstudio	Pre-Workout		
	Hotel/Pension/Schiff/...	Zeit		
	Kantine			
	Kino			
	Outdoor			
	Schnellimbiss			
	Unterwegs			
	Zu Hause			

Verwenden Sie bitte immer die gleichen Abkürzungen oder Codes in Ihrem Ernährungstagebuch, das erleichtert die Auswertung

FORMAVIVE

Coaching - Psychologische Beratung - Ernährung / Bewegung

Dietersheimer Str. 24, 85716 Unterschleißheim - Tel.: +49.89.37067069 - Fax: +49.89.37067082 - info@formavive.com - www.formavive.com