

Fragebogen

Erstellung eines individuellen Ernährungsplans

Fachberaterin für holistische Gesundheit:

Name: _____

Telefon: _____

Email: _____

Klient/in:

Name: _____

Telefon: _____

Email: _____

**Hiermit bestelle ich verbindlich eine Ernährungsanalyse, inkl. Ernährungsplan
und Beratung**

zum Preis von _____

Datum und Unterschrift:

Klientendaten:

Alter: _____

Grösse: _____

Gewicht: _____

Familienstand: _____

Im Haushalt lebende Kinder: _____

Beruf: _____

Wodurch sind Sie auf mich aufmerksam geworden?

Was erhoffen Sie sich von meiner Tätigkeit?

Fragen zu Ihrer gesundheitlichen Situation

Welche gesundheitlichen Probleme haben Sie derzeit und seit wann bestehen sie ?

Allergie

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Bluthochdruck oder zu niedriger Blutdruck

Hoher Cholesterinwert

Diabetes

Hautprobleme

Kopfschmerzen oder Migräne

Magenproblem

Darmprobleme: Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Sonstiges

Müdigkeit

Pilzinfektion: Darmpilz, Genitalpilz, Nagelpilz, Hautpilz

Rheuma, Gicht, Athrose

Rückenprobleme

Schilddrüse: Überfunktion, Unterfunktion

Osteoporose

Infektanfälligkeit

Schlafstörungen

Sonstige Beschwerden

Welches ist Ihr Hauptproblem?

Ihre Zahnsituation

Haben Sie Zahnfleischprobleme?

Wie viele Amalgamfüllungen haben Sie?

Wurden bereits Füllungen entfernt? Wenn ja, wie viele und wann?

Haben Sie wurzelbehandelte Zähne? Wenn ja, wie viele?

Leiden Sie unter Stress, Ängsten, Depressionen?

Welche Gesichts- bzw. Körperpflegeprodukte verwenden Sie?

Nehmen Sie derzeit Medikamente ein? Wenn ja, welche und seit wann?

Nehmen Sie derzeit Hormone ein? (z.B. Pille, Hormonpflaster)

Sind Sie derzeit in ärztlicher Behandlung? Wenn ja, mit welcher Erkrankung?

Waren Sie schon einmal in naturheilkundlicher Behandlung?

Wenn ja, mit welcher Erkrankung?

Nehmen Sie Nahrungsergänzungen ein? Wenn ja, welche?

Rauchen Sie (Zigaretten, Zigarre, Pfeife)? Wenn ja, wie viel täglich?

Treiben Sie Sport? Wenn ja, welche Sportart und wie oft pro Woche?

Fragen zu Ihrer Ernährungsweise

Haben Sie Ihre Ernährung bereits umgestellt? Wenn ja, wann und was haben Sie verändert?

Ernähren Sie sich vegetarisch, vegan oder sind Sie Rohkostler?

Bereiten Sie Ihr Mittagessen selbst zu?

Essen Sie mittags in der Kantine, Gaststätte oder anderswo?

Verwenden Sie eine Mikrowelle?

Verwenden Sie Süßstoff?

Verwenden Sie gerne Light-Produkte?

Ihre derzeitige Ernährungsweise:

Das Frühstück

Um welche Uhrzeit frühstücken Sie?

Was frühstücken Sie und in welcher Menge?

Favorisieren Sie eher Butter oder Margarine auf dem Brot?

Essen Sie Ihr Müsli mit oder ohne Zucker; mit oder ohne Früchte?

Verwenden Sie für Ihr Müsli Joghurt, Kuhmilch oder eine pflanzliche Milch?

Trinken Sie morgens Bohnenkaffee, Getreidekaffee, Tee oder Säfte? Und in welcher Menge?

Was essen Sie zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen?

Das Mittagessen

Um welche Uhrzeit essen Sie zu Mittag?

Was essen Sie mittags und wie oft pro Woche?

Kartoffeln:

Weißer oder vollwertiger Reis:

anderes Getreide:

Gemüse:

Welches Gemüse mögen Sie gar nicht?

Käsegerichte:

Eiergerichte:

Fleisch:

Fisch:

Tofu:

Ansonsten:

Salat:

Essen Sie ihn vor, während oder nach dem Essen?

Mit Essig und Öl, Joghurt-oder Sahnedressing?

Was essen Sie zwischen dem Mittagessen und dem Abendessen?

Das Abendessen

Um welche Uhrzeit essen Sie zu Abend?

Was essen Sie abends und wie oft pro Woche?

Brot:

Wurst:

Käse:

Salat:

Milchprodukte:

Obst:

Kartoffeln, Nudeln, Reis:

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu:

Gemüse:

Ansonsten:

Was essen Sie zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen?

Vielen Dank für Ihre Mühe und Ihr Vertrauen.

