



Ernährungs-CheckUp



So funktioniert der Ernährungs-Check-Up

Damit du den optimalen Nutzen aus deinem Ernährungs-CheckUp ziehen kannst, habe ich hier einige Informationen zur Durchführung für dich zusammengestellt.

ANAMNESE UND DATENSCHUTZ

Die Angaben **zur Anamnese** sind freiwillig. Je mehr Informationen ich aber über dich habe, desto besser kann ich deine aktuelle Ernährungssituation bewerten und dir hilfreiche Tipps geben.

Wichtig: Die **Datenschutzerklärung** musst du ausfüllen, da ich ansonsten deine Daten weder speichern noch verarbeiten darf.

AUSFÜLLEN DES ERNÄHRUNGS-CHECKUP

Lade dir die PDF-Datei auf deinen Computer. Du kannst den Ernährungs-CheckUp ausdrucken und ausfüllen. Du kannst ihn aber auch mit dem kostenlosen Adobe Acrobat Reader direkt an deinem PC ausfüllen und abspeichern.

- Schreibe jeweils auf, **was** du **wann gegessen und getrunken** hast. Bitte sei hier so genau wie möglich, z.B. 1 Scheibe, 1 EL, 1 Glas. Ideal sind natürlich Mengenangaben in g oder ml.
- Gib an, **wie hungrig** du warst (1 = gar nicht hungrig, 5 = sehr hungrig).
- Gib an, **wie es dir ging** (körperlich und mental; zum Beispiel: gestresst, Langeweile, müde, etc.).

CHECKUP ZURÜCKSENDEN

Wenn du den Ernährungs-Checkup per Hand ausgefüllt hast, kannst du die Seiten einscannen oder abfotografieren. Wenn du ihn digital ausgefüllt hast, kannst du einfach diese Datei an mich zurücksenden.

Sende den ausgefüllten CheckUp per **E-Mail** an info@caroschaaf.de.

DIE AUSWERTUNG

Die **Auswertung** dauert in der Regel 3 - 4 Werktage.

Das Ergebnis deines CheckUps inklusive Tipps zur Optimierung deiner Ernährung erhältst du im Anschluß per **E-Mail** zugeschickt.

FRAGEN

Solltest du noch Fragen zu deinem Ernährungs-CheckUp haben, dann schreib mir gerne jederzeit eine **WhatsApp** an die 0151-50833646 oder eine **E-Mail** an info@caroschaaf.de.

Anamnese - 1

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Geschlecht: männlich weiblich divers

Adresse: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Körpergröße: _____ Gewicht: _____

Taillenumfang: _____

Hüftumfang: _____

Bei normalgewichtigen Personen wird an der schmalsten Stelle zwischen Rippen und Beckenkamm gemessen, bei adipösen Personen auf Höhe des Beckenkamms (stärkste Stelle des Bauches).

Der Hüftumfang wird an der breitesten Stelle um das Gesäßes auf Höhe des Hüftgelenkes gemessen.

Vorerkrankungen:

Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Mineralstoffpräparate, etc.):

Allergien, Unverträglichkeiten:

Beruf & Arbeitsplatzsituation (z.B. körperliche Arbeit, Schichtarbeit):

Anamnese - 2

Aktivitäts-Level

Stunden

- Schlaf
- ausschließlich sitzende/liegende Lebensweise Krankheit/Alter
- ausschließlich sitzende Tätigkeit/wenig oder keine körperliche Aktivität in der Freizeit
- sitzende Tätigkeit, zusätzlich zweitweise gehende/stehende Tätigkeit (z. B. Kraftfahrer, Fließbandarbeiter)
- überwiegend gehende/stehende Tätigkeiten (z. B. Hausarbeit, Verkäufer, Handwerker, Mechaniker)
- körperlich anstrengende berufliche Arbeit (Bauarbeiten, Leistungssport, Land- & Forstwirtschaft)

Trage hier jeweils die durchschnittliche Stundenzahl pro Tag ein.
Die Summe **MUSS** 24 ergeben.

Sport und Bewegung

Sportart1:

Min/Woche:

Sportart1:

Min/Woche:

Sportart1:

Min/Woche:

zusätzliche Bewegung wie Radfahren, Spaziergänge, etc. (Was? Min/Woche?)

Stress-Level:

- sehr gering gering mässig hoch sehr hoch

besondere Ernährungsform:

- keine vegetarisch vegan low carb

sonstige _____

Ziel:

- Muskelaufbau Körperfettreduktion gesunde Ernährung

sonstiges: _____

Datenschutz

Hiermit willige ich ein, dass personenbezogene Daten von mir im Rahmen des Coachingprozesses verarbeitet werden. Mir ist bewusst, dass ich diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft per E-Mail an info@caroschaaf.de oder auf jedem anderen und einfacheren Kommunikationsweg widerrufen kann. Ich setze dich davon in Kenntnis, dass durch den Widerruf der Einwilligung die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt wird. Die Datenschutzerklärung erkenne ich an.

Datenschutzerklärung:

Deine personenbezogenen Daten werden gemäß der aktuell geltenden Datenschutzbestimmungen nur für die im Rahmen des Coachingprozesses notwendigen Analysen und Auswertungen erhoben und verarbeitet. Bei den erhobenen Daten handelt es sich um Angaben zu deiner aktuellen Lebenssituation und deinem Anliegen. Die Daten werden dabei auch in elektronischer Form gespeichert. Eine Nichtbereitstellung der personenbezogenen Daten führt dazu, dass das Coaching nicht durchgeführt werden kann.

Es werden keine personenbezogenen Daten an Dritte übermittelt.

Dir stehen unter Berücksichtigung des Art. 89 DSGVO folgende Rechte zu:

Das Recht auf Auskunft, ein Berichtigungsrecht, das Recht auf Löschung, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung sowie das Recht, gespeicherte Daten heraus zu verlangen, um sie bei einem anderen Verantwortlichen speichern zu lassen (Recht auf Datenübertragbarkeit).

Du hast bei unrechtmäßiger Datenverarbeitung das Recht, Widerspruch einzulegen. Der Verantwortliche verarbeitet die personenbezogenen Daten dann nicht mehr, es sei denn, er kann zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die die Interessen, Rechte und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

Die für die Datenverarbeitung Verantwortliche ist

Carolin Schaaf
Hördter Str. 43a
76756 Bellheim

Dir steht ein Beschwerderecht bei der zuständigen Datenschutzbehörde zu.

Ort, Datum

Unterschrift

Im Falle einer digitalen Zusammenarbeit bitte hier bestätigen:

Dieses Dokument wurde elektronisch erstellt und bedarf keiner Unterschrift

Ernährungsprotokoll - Tag 1

Datum: _____

Frühstück - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Mittagessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Abendessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Späte Snacks - weitere Getränke

Ernährungsprotokoll - Tag 2

Datum: _____

Frühstück - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Mittagessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Abendessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Späte Snacks - weitere Getränke

Frühstück - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Mittagessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Abendessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Späte Snacks - weitere Getränke

Frühstück - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Mittagessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Abendessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Späte Snacks - weitere Getränke

Frühstück - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Mittagessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Abendessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Späte Snacks - weitere Getränke

Frühstück - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Mittagessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Abendessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Späte Snacks - weitere Getränke

Frühstück - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Mittagessen - Uhrzeit: _____

Hunger

Befinden

Zwischenmahlzeiten - weitere Getränke

Abendessen - Uhrzeit: _____

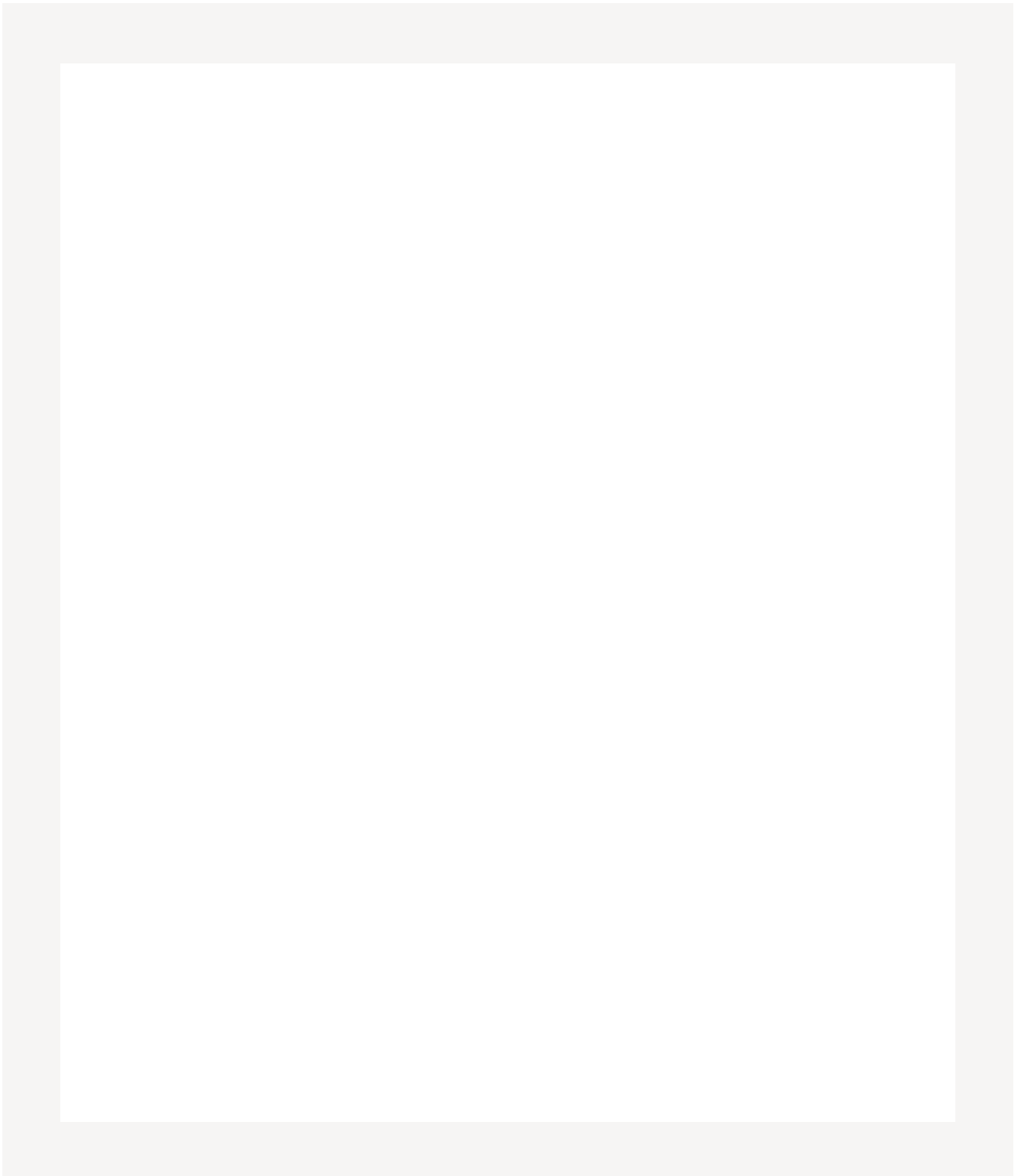
Hunger

Befinden

Späte Snacks - weitere Getränke

Deine Notizen

Wenn dir beim Ausfüllen schon bestimmte Punkte aufgefallen sind, auf die ich speziell eingehen soll, oder wenn du Fragen hast, dann kannst du hier alles notieren, was dir wichtig erscheint.

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for taking notes. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the document.