

# „Was, wann, wieviel, warum“

Schreiben Sie genau auf, was Sie zu sich nehmen.



*„Deine Nahrungsmittel  
seien Deine Heilmittel“*

*Hippokrates von Kós*

Für eine erfolgreiche Ernährungsberatung ist ein aussagekräftiges Ernährungsprotokoll eine wichtige Grundlage. Bitte führen Sie dieses Verzehrprotokoll 7 Tage lang und senden Sie es mir rechtzeitig vor unserem ersten Termin zu. Notieren Sie bitte jede Kleinigkeit, auch Bonbons, Nüsse, Getränke usw. Sollten Sie Fragen haben, so rufen Sie mich an.

<b>Name</b>	
<b>Alter (in Jahren)</b>	
<b>Körpergröße (in cm)</b>	
<b>Körpergewicht (in kg)</b>	
<b>Tätigkeit</b>	
<b>Telefonnummer</b>	

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Kopiervorlage für das Ernährungsprotokoll.

