

„Das will ich schaffen.“

Gewichts-Check: Wie es ist und wie es werden soll.

Gewicht und Figur

Größe in cm		Figurtyp	<input type="checkbox"/> Birnen-Typ
Gewicht in kg			<input type="checkbox"/> Apfel-Typ
Taillenumfang in cm		Gewichtstyp	<input type="checkbox"/> Normalgewicht
BMI			<input type="checkbox"/> leichtes Übergewicht
			<input type="checkbox"/> deutliches Übergewicht

Ziele

Wunschgewicht in kg		
Gewichtsabnahme in kg	mindestens	höchstens
Gewünschte Kleidergröße	mindestens	höchstens
Äußerliche Veränderung		
Gesundheitliche Veränderung		
Gefühlsmäßige Veränderung		



*„Deine Nahrungsmittel
seien Deine Heilmittel“*

Hippokrates von Kós

**Ich bin für Sie da – mit meiner gesamten Erfahrung und
meinem Wissen als Ernährungsberaterin.
Gemeinsam entwickeln wir Ihr individuelles Programm.**

Gründe

Ich möchte gerne abnehmen, weil

- ich auffallend dick bin
- meinem Partner meine Figur nicht gefällt
- andere meinen, ich sollte etwas für meine Figur tun
- schlank sein ist schick
- ich hoffe, dadurch attraktiver zu werden
- ich hoffe, dadurch mehr Chancen in Liebe und Beruf zu haben
- ich noch nie schlank war, es aber sein möchte
- ich mich mit den vielen Kilos auf der Waage unwohl fühle
- mir meine Figur so nicht gefällt
- ich wieder so schlank sein möchte wie früher
- mich meine Pölsterchen stören
- ich mir schlankere Beine wünsche
- ich mir ein bis zwei Kleidergrößen weniger wünsche
- ich wieder in meine alten Lieblingssachen passen möchte
- ich mich unbeweglich fühle
- mein Gewicht mir beim Gehen und Laufen die Luft nimmt
- ich körperlich fit sein möchte
- meine Blutwerte schlecht sind und mein Arzt zum Abnehmen rät
- ich meine Ernährungsgewohnheiten auf „gesundheitsfördernd“ umstellen möchte
- es mir gut tut

Machen Sie bei allen Ihren Gründen ein Kreuzchen.

Wir werten das dann gemeinsam aus.