

Ernährungs-, Bewegungs- und Befindlichkeitsprotokoll











Hier einige Informationen zum Ausfüllen Deiner Aufzeichnungen.

Zur Analyse Deiner Gewohnheiten bitte ich Dich, ein Protokoll zu führen. Dies hilft mir einen Überblick über Deine alltäglichen Abläufe und Auffälligkeiten in Deiner Ernährungsweise zu gewinnen.

Bitte vermerke alle Lebensmittel (auch Getränke, Snacks etc.), die Du täglich zu Dir nimmst. Um ein gutes Bild Deiner Essgewohnheiten zu erhalten, nimm Dir die Zeit und fülle das Protokoll gewissenhaft aus. Es sollten mindestens zwei allgemeine Tage (Arbeitstage) und ein Wochenende (Samstag / Sonntag) dokumentiert werden, bestenfalls sieben Tage der Woche.

Bitte sei beim Ausfüllen ganz ehrlich und versuche nicht, Speisen, Snacks oder Getränke einfach wegzulassen.

Hilfreiche Tipps für das Ausfüllen des Protokolls:

-  Fülle pro Tag ein Blatt aus.
-  Trage Deinen Namen, das Datum, die Zeit des Essens und den Tag ein.
-  Notiere alles, was Du isst und trinkst, auch Kleinigkeiten und Snacks.
-  Um zu vermeiden, dass Du einzelne Lebensmittel vergisst, trage immer alles direkt nach dem Verzehr ein.
-  Beschreibe die Speisen und Lebensmittel möglichst genau.
-  Falls ein Abwiegen nicht möglich ist, schätze bitte die Menge so gut wie möglich (z.B. 1 Scheibe, 1 Tasse, 1 Esslöffel, faustgroß).
-  Notiere auch genau, wie viel und was Du trinkst (Mineral- oder Leitungswasser, welcher Tee, welcher Saft, usw.).
-  Beschreibe, wo Du isst und trinkst (Zuhause, im Bett, am Schreibtisch, etc.).
-  Dokumentiere, wie und in welcher Atmosphäre Du isst und trinkst (unter Zeitdruck, entspannt, mit der Familie, alleine, etc.)
-  Trage auch ein, wann Du welche Bewegung machst (Gehen, Rad fahren, Krafttraining, Yoga, etc.) und wie lange diese Sporteinheit dauert.