

## Ernährungsprotokoll

Hier einige Informationen zum Ausfüllen Ihres Ernährungsprotokolls.

Zur Analyse Ihrer Ernährungsgewohnheiten bitte ich Sie, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Dies hilft mir einen Überblick über Ihre Essgewohnheiten und Auffälligkeiten in Ihrer Ernährungsweise zu gewinnen.

Vermerken Sie bitte alle Lebensmittel (auch Getränke, Snacks etc.), die Sie täglich zu sich nehmen. Um ein gutes Bild Ihrer Essgewohnheiten zu erhalten, nehmen Sie sich die Zeit und füllen Sie das Protokoll gewissenhaft aus. Es sollten mindestens zwei allgemeine Tage (Arbeitstage) und ein Wochenende (Samstag/Sonntag) dokumentiert werden, bestenfalls sieben Tage der Woche.

Seien Sie beim Ausfüllen ganz ehrlich und versuchen Sie nicht, Speisen, Snacks oder Getränke einfach wegzulassen.

### Hilfreiche Tipps für das Ausfüllen des Ernährungsprotokolls:

- 🍃 Füllen Sie pro Tag ein Blatt aus
- 🍃 Tragen Sie Ihren Namen, das Datum, die Zeit des Essens und den Tag ein
- 🍃 Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken, auch Kleinigkeiten und Snacks.
- 🍃 Um zu vermeiden, dass Sie einzelne Lebensmittel vergessen, tragen Sie immer alles direkt vor oder nach dem Verzehr ein
- 🍃 Beschreiben Sie die Speisen und Lebensmittel möglichst genau
- 🍃 Falls ein Abwiegen nicht möglich ist, schätzen Sie bitte die Menge so gut wie möglich (z.B. 1 Scheibe, 1 Tasse, 1 Esslöffel, faustgroß)
- 🍃 Notieren Sie auch genau, wie viel und was Sie trinken (Mineral- oder Leitungswasser, welcher Tee, welcher Saftes, usw.)
- 🍃 Beschreiben Sie, wo sie essen und trinken (Zuhause, im Bett, am Schreibtisch, etc.)
- 🍃 Dokumentieren Sie, wie und in welcher Atmosphäre Sie essen und trinken (unter Zeitdruck, entspannt, mit der Familie, alleine, etc.)
- 🍃 Tragen Sie auch ein, wann Sie welche Bewegung machen (Gehen, Rad fahren, Krafttraining, Yoga, etc.) und wie lange diese Sporteinheit dauert.