

FRAGEBOGEN ERSTGESPRÄCH

• VEGANE ERNÄHRUNGSBERATUNG •



GOOD GREEN FOOD

1. PERSÖNLICHE ANGABEN.

Name (m/w). _____

Geburtsdatum. _____

Adresse. _____

Telefon. _____

E-Mail. _____

Beruf. _____

2. WIE SIEHT DEIN NORMALER ALLTAG AUS?

Uhrzeit Aufstehen.
(Mo-Fr / Sa-So) _____

Uhrzeit Arbeitsbeginn &
Arbeitsende _____

Uhrzeit Zubettgehen.
(Mo-Fr / Sa-So) _____

Frühstück.
(Uhrzeit / Art / Menge) _____

1 2 3 4 5 6
Menge sehr wenig Menge sehr viel

Mittagessen.
(Uhrzeit / Art / Menge) _____

1 2 3 4 5 6
Menge sehr wenig Menge sehr viel

Abendessen.
(Uhrzeit / Art / Menge) _____

1 2 3 4 5 6
Menge sehr wenig Menge sehr viel

Snacks.
(Uhrzeit / Art / Menge) _____

1 2 3 4 5 6
Menge sehr wenig Menge sehr viel

ALLE ANGABEN
SIND OPTIONAL ♥

FRAGEBOGEN ERSTGESPRÄCH

• VEGANE ERNÄHRUNGSBERATUNG •



GOOD GREEN FOOD

Wasser & Tee.
(Menge)

sonstige Getränke.
(Art / Menge)

Lieblingsgemüse, -Obst.

Liebblingsgerichte.
(Häufigkeit)

Häufigstes Essen.
(Häufigkeit)

Unverträglichkeiten &
Abneigungen.

Verdauung.
(Beschwerden)

1 2 3 4 5 6
sehr gut schlecht

Bewegung & Sport.
(Häufigkeit)

1 2 3 4 5 6
regelmäßig nie

Entspannungsmethoden
(Yoga / Meditation)

1 2 3 4 5 6
regelmäßig nie

Schlaf.
(Qualität / Dauer)

1 2 3 4 5 6
sehr gut schlecht

Stressempfinden.
(Belastbarkeit)

1 2 3 4 5 6
sehr gut belastbar schlecht belastbar

ALLE ANGABEN
SIND OPTIONAL ♥



3. GESUNDHEIT & KRANKHEIT

Erkrankungen.

(der Organe, des Bewegungsapparates, endokrinologischer Art, neurologischer Art, psychologischer Art, Allergien)

Medikamente.

Operative Eingriffe.

Familiäre Vorerkrankungen.

Liegt ein aktuelles Blutbild vor? Gab es schon mal einen Mangel?

4. DEIN ZIEL!

Warum kommst du zur Ernährungsberatung? Was ist dein Wunsch & was erhoffst du dir?
Was wurde bis jetzt unternommen? Was hat geklappt / nicht geklappt?

ALLE ANGABEN
SIND OPTIONAL ♥



5. DOKUMENTATION DEINES ESSENS

WAS ISST DU?

um einen genaueren Einblick in deinen Versorgungsstatus an Nährstoffen zu bekommen, bitte ich dich, dein Essen zu dokumentieren. Ich möchte nicht, dass du genervt Kalorien zählst, sondern vielmehr dein Essen als schnelles Foto festhältst. Jeder Snack, alle Getränke (außgenommen Wasser) & jede feste Mahlzeit - egal zu welcher Uhrzeit.

Es braucht dir nicht unangenehm zu sein, was du isst - hier gilt eine liebevolle & wertfreie Beratung ♥

Um es dir so unkompliziert wie möglich zu gestalten, biete ich dir an, die Bilder als Momentaufnahme in einer gemeinsamen Signal Gruppe (du & ich) festzuhalten (Datenschutzerklärung erforderlich). Oder du kannst mir die Bilder mit Tages und Zeitangaben 4 Tage vor deiner Barattung per Mail zukommen lassen.

Dokumentiere 7-10 Tage vor deiner ersten Beratung nachvollziehbar & auf ehrlicher Basis dein Essen.

ich möchte mein Essen in einer privaten Signal Gruppe festhalten, die nur für mich und diesen Zweck erstellt wird. (Datenschutzerklärung erforderlich)

ich möchte die Bilder meiner eingenommenen Mahlzeiten (mit Angabe des Wochentages) 4 Tage vor dem ersten Beratungstermin per Mail an kontakt@mariettascheider.de schicken. (Datenschutzerklärung erforderlich)

ich möchte erst eine Absprache in der ersten Beratung & dann entscheiden.

6. TERMINE

persönliche Termine sind montags & dienstags ganztägig möglich.
Oder nach Wunsch ein Videocall per Zoom.
Eine Barattungseinheit bezieht sich auf 60min.
(Anmerkungen oder Terminwünsche / Datum kannst du hier kommunizieren)

ALLE ANGABEN
SIND OPTIONAL ♥