



GOOD GREEN FOOD

FRAGEBOGEN ERSTGESPRÄCH

• vegane ernährungsberatung •

1. PERSÖNLICHE ANGABEN ALLE ANGABEN AUF DIESEM FRAGEBOGEN SIND OPTIONAL

Name (m/w). _____

Geburtsdatum. _____

Adresse. _____

Telefon. _____

E-Mail. _____

Beruf. _____

2. GESUNDHEIT & KRANKHEIT

Erkrankungen.

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

Medikamente.

Operative Eingriffe.

Familiäre Vorerkrankungen.

**Liegt ein aktuelles Blutbild
vor? Gab oder gibt es
bereits einen Mangel?**



FRAGEBOGEN ERSTGESPRÄCH

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. Süßgetränke.

(Uhrzeit / Art / Menge)

1

2

3

4

5

6

Menge
sehr wenig

Menge
sehr viel



FRAGEBOGEN ERSTGESPRÄCH

Wasser & Tee.
sonstige Getränke.
Alkohol.
(Art / Menge)

Lieblingsgemüse, -Obst.

Lieblingsgerichte.
(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
sehr oft nie

Entspannungsmethoden
(Yoga / Meditation)

1 2 3 4 5 6
sehr oft nie

Schlaf.
(Qualität / Dauer)

1 2 3 4 5 6
sehr erholsam schlecht

Stressempfinden.
(Belastbarkeit)

1 2 3 4 5 6
sehr gut belastbar schlecht belastbar



FRAGEBOGEN ERSTGESPRÄCH

4. DEIN PERSÖNLICHES ZIEL!

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



FRAGEBOGEN ERSTGESPRÄCH

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 privaten Signal Gruppe festzuhalten (Datenschutzerklärung erforderlich). Oder du kannst mir die Bilder mit Tages und Zeitangaben 4 Tage vor deiner Beratung 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 er-
stellt wird.
(Datenschutzerklärung erforderlich)



ich möchte die Bilder meiner eingenommenen Mahlzeiten
(mit Angabe des Wochentages)
4 Tage vor dem ersten Beratungstermin
per Mail an hallo@goodgreenfood schicken.



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

6. TERMINE

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