



NährVeg

Anamnese Fragebogen

Datum:

Name (m/w/d):



1 Persönliche Angaben

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

2 Wie sieht dein normaler Alltag aus?

Uhrzeit Aufstehen:

(Mo-Fr/Sa-So)

Uhrzeit Arbeitsbeginn:

Uhrzeit Arbeitsende:

Uhrzeit Zubettgehen:

(Mo-Fr/Sa-So)

Frühstück:

(Uhrzeit, Art, Menge)

Mittagessen:

(Uhrzeit, Art, Menge)

Abendessen:

(Uhrzeit, Art, Menge)

Snacks:

(Uhrzeit, Art, Menge)

Anamnese Fragebogen

Wie sieht dein normaler Alltag aus?



Wasser / Tee :
(Menge pro Tag)

Sonstige Getränke:
(Art, Menge)

Lieblingsgemüse, -obst:

Lieblingsgerichte:

Häufigstes Essen:

Unverträglichkeiten:

**Welche Lebensmittel
isst du nicht gerne?**

Anamnese Fragebogen

Wie sieht dein normaler Alltag aus?



Bewegung / Sportart:
(Häufigkeit pro Woche
& Dauer pro Einheit)

Schlaf:
(Qualität, Dauer)

Stress/-empfinden:

Entspannungsmethoden:



3 Gesundheit / Krankheit

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

Medikamente:

Operative Eingriffe:

Liegt ein aktuelles

Blutbild vor?

Bestand schon einmal

ein **Mangel**?



4 Körperdaten allgemein

Gewicht: _____

Größe: _____

5 Ziele

Was erwartest du von meiner Beratung? Was ist dein persönliches Ziel? Was wurde bis jetzt unternommen? Was hat geklappt/nicht geklappt?
