

Anamnesebogen



Individueller Ernährungsplan

Fachberater/in für holistische Gesundheit:

Klientendaten:

Nachname, Vorname:

Geburtsdatum:

Größe:

Gewicht:

Straße:

Nr.:

PLZ:

Ort:

Telefon:

E-Mail:

Familienstand:

Im Haushalt lebende Kinder:

Beruf:

☐ Vollzeit

☐ Teilzeit

☐ Schichtdienst

Hiermit bestelle ich verbindlich einen:

☐ inkl. Ernährungsplan

für

Preis: 30,-€

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass die Beratungsleistung ausschließlich der Prävention dient und es sich nicht um eine Therapie handelt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Datum/Ort:

Unterschrift:

**in die Erhebung und Verarbeitung von Daten durch
FitALI - Ernährungsberatung**

Für unseren Dienst erfolgt die Erhebung und Verarbeitung folgender personenbezogener Daten: - Name, Adresse - Telefonnummer - E-Mail-Adresse - Bankverbindung.

Diese Daten werden auf dem Server von Webador und FitALI - Ernährungsberatung gespeichert und können nur von berechtigten Personen eingesehen werden. Wir versichern hiermit, dass die von uns durchgeführte EDV auf der Grundlage geltender Gesetze erfolgt und für das Zustandekommen des Vertragsverhältnisses notwendig ist. Darüber hinaus benötigt es für jede weitere Datenerhebung die Zustimmung des Nutzers. Eine automatische Löschung erfolgt nach 3 Jahren, sofern entsprechende Daten nicht weiter benötigt werden.

Nutzerrechte:

Der Unterzeichnende hat das Recht, diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe einer Begründung zu widerrufen. Weiterhin können erhobene Daten bei Bedarf korrigiert, gelöscht oder deren Erhebung eingeschränkt werden. Auf Anfrage können Sie unter der untenstehenden Adresse eine detaillierte Auskunft über den Umfang der von uns vorgenommenen Datenerhebung verlangen. Auch kann eine Datenübertragung angefordert werden, sollte der Unterzeichnende eine Übertragung seiner Daten an eine dritte Stelle wünschen.

Folgen des Nicht - Unterzeichnens

Der Unterzeichnende hat das Recht, dieser Einwilligungserklärung nicht zuzustimmen – da unser Dienst jedoch auf die Erhebung und Verarbeitung genannter Daten angewiesen ist, würde eine Nichtunterzeichnung eine Inanspruchnahme des Dienstes ausschließen.

Kontakt

Beschwerden, Auskunftsanfragen und andere Anliegen sind an folgende Stelle zu richten: FitALI - Ernährungsberatung, info@fitali.de, fitali@outlook.de, Tel.: 01705287189

Zustimmung durch den Nutzer

Hiermit versichert sich der Unterzeichnende, der Erhebung und der Verarbeitung seiner Daten durch FitALI - Ernährungsberatung zuzustimmen und über seine Rechte belehrt worden zu sein:

Datum:

Unterschrift:

Ziele und Wünsche

Welche Ernährungsart streben sie an?

Aktuelle Ernährungssituation

Wie geht es Ihnen zur Zeit?

Ihre gesundheitliche Situation

Welche gesundheitlichen Probleme haben Sie derzeit und seit wann bestehen sie?

☐ Allergie

☐ Nahrungsmittelunverträglichkeit

☐ Bluthochdruck oder zu niedriger Blutdruck

☐ Hoher Cholesterinwert

☐ Diabetes

☐ Hautprobleme

☐ Kopfschmerzen oder Migräne

☐ Magenprobleme

☐ Darmprobleme: Blähungen, Verstopfung, Durchfall, etc.

☐ Müdigkeit

☐ Pilzinfektionen: Dampilz, Genitalpilz, Nagelpilz, Hautpilz

☐ Rheuma, Gicht, Arthrose

☐ Rückenprobleme

☐ Schilddrüse: Überfunktion, Unterfunktion

☐ Osteoporose

☐ Infektanfälligkeit

☐ Schlafstörungen

☐ Sonstige Beschwerden

Welches ist Ihr Hauptproblem?

Leiden Sie unter Stress, Ängsten, Depressionen?

☐ Wenn ja, seit wann?

Nehmen Sie derzeit Medikamente ein?

☐ Wenn ja, welche und seit wann?

Nehmen Sie derzeit Hormone ein? (z. B. Pille, Hormonpflaster, Hormon Tinktur)

Nehmen Sie Nahrungsergänzungen ein?

☐ Wenn ja, welche und wie oft?

Rauchen Sie(Zigaretten, E-Zigaretten, etc.)?

☐ Wenn ja, wie viel täglich?

Treiben Sie Sport?

☐ Wenn ja, welche Sportart und wie oft pro Woche?

Fragen zu Ihrer Ernährungsweise

Ernähren Sie sich: ☐ vegetarisch ☐ vegan ☐ Rohkost

Bereiten Sie Ihr Mittagessen selbst zu? ☐ Ja ☐ Nein

☐ Essen Sie mittags in der Kantine, Gaststätte oder anderswo?

☐ Verwenden Sie Süsstoffe? Wenn ja, welche?

Das Frühstück

Um welche Uhrzeit frühstücken Sie?

Was frühstücken Sie und in welcher Menge?

Was favorisieren Sie eher auf dem Brot?

☐ Butter

☐ Margarine

Wie essen Sie Ihr Müsli?

☐ mit Zucker

☐ ohne Zucker

Essen Sie Ihr Müsli mit Früchten? Wenn ja, welche?

☐ Ja

☐ Nein

Verwenden Sie für Ihr Müsli Joghurt, Kuhmilch oder eine pflanzliche Milch?

Trinken Sie morgens Kaffee, Getreidekaffee, Tee oder Säfte? Und in welcher Menge?

Was essen Sie zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen?

Das Mittagessen

Um welche Uhrzeit essen Sie zu Mittag?

Was essen Sie mittags und wie oft pro Woche?

☐ Kartoffeln:

☐ Weißer oder vollwertiger Reis:

☐ Andere Getreide:

☐ Gemüse:

Welches Gemüse mögen Sie gar nicht?

☐ Käsegerichte:

☐ Eiergerichte:

☐ Fleisch:

☐ Fisch:

☐ Tofu:

Ansonsten:

Salat:

Wann essen Sie den Salat?

☐ vor dem Essen

☐ während dem Essen

☐ nach dem Essen

Mit welcher Sauce?

☐ Essig und Öl

☐ Joghurtdressing

☐ Sahnedressing

Was essen Sie zwischen dem Mittag- und dem Abendessen?

Das Abendessen

Um welche Uhrzeit essen Sie zu Abend?

Was essen Sie abends und wie oft pro Woche?

☐ Brot:

☐ Salat:

☐ Milchprodukte, Käse:

☐ Obst:

☐ Kartoffeln, Nudeln, Reis:

☐ Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, Tofu:

☐ Gemüse:

☐ Ansonsten:

Was essen Sie zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen?

Trinken

Was und wie viel trinken Sie am Tag?

☐ Kaffee:

☐ Tee (Schwarztee, Grüntee, Früchtetee, etc.):

☐ Softgetränke (wie Cola etc.):

☐ gesüsste Getränke:

☐ kohlensäurehaltiges Wasser:

☐ stilles Wasser:

☐ Leitungswasser:

☐ Alkohol (Wein, Bier, Schnaps, etc.):

☐ Auf welche Lebensmittel können Sie nicht verzichten?

☐ Was möchten Sie mir zusätzlich mitteilen?

☐ Wie sind sie auf uns aufmerksam geworden?
