

ANAMNESEBOGEN

Bitte fülle diesen Anamnesebogen sorgfältig aus und lasse ihn mir per E-Mail gemeinsam mit dem Ernährungstagebuch an sebastian.suess@me.com zukommen.

Anschließend vereinbaren wir einen Termin für Dein Auswertungsgespräch. Deine Angaben unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

Herzlichen Dank!

Dein Veganer Ernährungsberater & Gesundheitscoach

Sebastian Suess

Datum:

1 Persönliche Angaben

Name:

Geburtsdatum:

Beruf:

Wohnsituation:

Warum möchtest Du die Beratung in Anspruch nehmen?

Wie hast Du von mir erfahren?

Was entspricht am ehesten deiner aktuellen Ernährungsweise:

- Vegan (ich esse keine tierischen Produkte)
- Vegetarisch (ich esse weder Fleisch noch Fisch, allerdings andere tierische Produkte wie z.B. Milchprodukte)
- Pescetarisch (ich esse Fisch aber keine Fleisch- oder Wursterzeugnisse)
- Flexitarisch (ich esse regelmäßig pflanzliche Gerichte, esse aber hin und wieder Fleisch)
- Mischköstlich (ich esse im Prinzip alle tierischen Produkte)

2 Kontaktdaten

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Ernährungsberatung

Sebastian Süß
Birkenweg 7
90571 Schwaig, Deutschland

Kontakt:

Mail: sebastian.suess@me.com
Tel.: +49 173 7682652
www.sebastian-suess.com

3 Wie sieht Dein normaler Alltag aus?

Uhrzeit Aufstehen:

(Mo-Fr/Sa-So)

Uhrzeit Arbeitsbeginn:

Uhrzeit Arbeitsende:

Uhrzeit Zubettgehen:

(Mo-Fr/Sa-So)

Mein Frühstück:

(Uhrzeit, Art, Menge)

Mein Mittagessen:

(Uhrzeit, Art, Menge)

Mein Abendessen:

(Uhrzeit, Art, Menge)

Snacks:

(Uhrzeit, Art, Menge)

Wasser/Tee:

(Art, Menge)

Sonstige Getränke:

(Art, Menge)

Ernährungsberatung

Sebastian Süß
Birkenweg 7
90571 Schwaig, Deutschland

Kontakt:

Mail: sebastian.suess@me.com
Tel.: +49 173 7682652
www.sebastian-suess.com



Mein Lieblingsgemüse & -obst:

Meine Lieblingsgerichte:

Häufigstes Essen:

Verwendest Du Nahrungsergänzungsmittel? Wenn ja, welche und wie häufig?

Verdauung:

Abneigungen gegen Lebensmittel:

Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

Bewegung/Sport:

Schlaf:

(Qualität, Dauer)

Stressempfinden:

Entspannungsmethoden:

Ernährungsberatung
Sebastian Süß
Birkenweg 7
90571 Schwaig, Deutschland

Kontakt:
Mail: sebastian.suess@me.com
Tel.: +49 173 7682652
www.sebastian-suess.com



4 Gesundheitszustand

Erkrankungen & Beeinträchtigungen

(der Organe, des Bewegungsapparates, endokrinologischer Art, neurologischer Art, psychologischer Art, Allergien gegen Nahrungsmittel und andere Allergien):

Medikamente:

Operative Eingriffe:

Familiäre Dispositionen:

Besteht aktuell oder bestand zuvor einmal ein Mangel an einem bestimmten Nährstoff?

Liegt ein aktuelles Blutbild vor?

