

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH VON

Zeitraum (Datum & Wochentag):

Hallo,

Schön, dass ich dich unterstützen darf! Ich möchte mich bereits jetzt für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Dieses Ernährungstagebuch wird unsere Zusammenarbeit sehr bereichern und uns auf dem gemeinsamen Weg entscheidend voranbringen – egal, ob das Ernährungstagebuch zum Einstieg, zur sog. Zustandsanalyse, oder zu einem späteren Zeitpunkt, um Fortschritte festzuhalten, verwendet wird.

Hierbei ist es besonders wichtig, ehrlich zu sein. Kunden, die besonders bewusst und offen mit ihren (Ernährungs-)Gewohnheiten umgehen, erfahren den größten Erfolg! Angaben über die Art der Zutaten sind besonders wichtig. Dabei sind Mengenangaben in Form von Gewichts- bzw. Volumenangaben (g, ml), als auch „bildliche“ Darstellungen (1 EL Rapsöl, eine Handvoll Trauben, eine kleine Banane) hilfreich. Am besten eignet sich das ausgedruckte Ernährungstagebuch als Begleitung durch den ganzen Tag, um eine möglichst genaue Aufzeichnung zu erleichtern. Wenn der vorgegebene Platz nicht ausreicht, kannst Du gerne die Rückseite mitbenutzen. Je genauer deine Aufzeichnungen sind, desto aussagekräftiger kann die Auswertung erfolgen.

Ideal ist es, wenn Du sowohl Wochentage als auch einen Tag des Wochenendes in deine Aufzeichnungen inkludierst (z.B. Donnerstag, Freitag & Samstag oder Sonntag, Montag & Dienstag).

In der Spalte „Bewegung & Sport“ kannst Du Angaben zu deinen Aktivitäten machen. Hier zählt alles! Notiere also gerne auch, wenn Du z.B. einen kurzen Spaziergang in der Mittagspause unternommen hast.

Das Ernährungstagebuch wird uns dabei helfen, einen ganzheitlichen Eindruck von deinem aktuellen Ernährungsalltag zu bekommen. Deshalb ist es besonders wichtig, alles ganz normal wie immer zu machen. Es geht nicht darum, „perfekt“ zu sein, bitte keine Sorge! Wir werden uns gemeinsam weiter entwickeln und das geht am besten auf der Basis von Ehrlichkeit und Vertrauen.

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit!

Dein Veganer Ernährungsberater & Gesundheitscoach



Ernährungsberatung

Sebastian Süß
Birkenweg 7
90571 Schwaig, Deutschland

Kontakt:

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

1.Tag - Datum:

Schlafdauer:

Zubettgehzeit:

Schlafqualität/Energie am Morgen (bitte ankreuzen):

- sehr gut (ich fühle mich beim Aufwachen besonders gut)
- gut (ich fühle mich beim Aufwachen ganz gut)
- mittelmäßig (ich fühle mich beim Aufwachen ok, aber noch etwas müde)
- eher schlecht (ich fühle mich noch müde beim Aufwachen)
- schlecht (ich fühle mich sehr müde beim Aufwachen, komme kaum aus dem Bett)

Frühstück:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)

Essmotive:

- **Gewohnheit**
- **Hunger**
- **Langeweile**
- **Frustration**
- **Lust / Freude**

Mittagessen:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)

Abendessen:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)

Snacks:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)

*Auch kleine
Naschereien nicht
vergessen :-)*

Ernährungsberatung

Sebastian Süß
Birkenweg 7
90571 Schwaig, Deutschland

Kontakt:

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

Wassierzufuhr:

(Art & Menge)

Sonstige Getränke:

(Art & Menge)

Bewegung & Sport:

(Uhrzeit, Art, Dauer)

Verdauung:

(Wohlgefühl)

Meine heutige Stimmung:

Sonstiges:

(besondere Vorkommnisse, Ausnahmen, Supplemente, etc.)

Wenn Du
Mineralwasser trinkst,
notiere bitte auch die
Marke

2.Tag - Datum:

Schlafdauer:

Zubettgehzeit:

Schlafqualität/Energie am Morgen (bitte ankreuzen):

- sehr gut (ich fühle mich beim Aufwachen besonders gut)
- gut (ich fühle mich beim Aufwachen ganz gut)
- mittelmäßig (ich fühle mich beim Aufwachen ok, aber noch etwas müde)
- eher schlecht (ich fühle mich noch müde beim Aufwachen)
- schlecht (ich fühle mich sehr müde beim Aufwachen, komme kaum aus dem Bett)

Frühstück:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)

Mittagessen:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)

Abendessen:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)

Snacks:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)



Wasserzufuhr:

(Art & Menge)

Sonstige Getränke:

(Art & Menge)

Bewegung & Sport:

(Uhrzeit, Art, Dauer)

Verdauung:

(Wohlgefühl)

Meine heutige Stimmung:**Sonstiges:**

(besondere Vorkommnisse, Ausnahmen, Supplemente, etc.)

Ernährungsberatung

Sebastian Süß
Birkenweg 7
90571 Schwaig, Deutschland

Kontakt:

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



3.Tag - Datum:

Schlafdauer:

Zubettgehzeit:

Schlafqualität/Energie am Morgen (bitte ankreuzen):

- sehr gut (ich fühle mich beim Aufwachen besonders gut)
- gut (ich fühle mich beim Aufwachen ganz gut)
- mittelmäßig (ich fühle mich beim Aufwachen ok, aber noch etwas müde)
- eher schlecht (ich fühle mich noch müde beim Aufwachen)
- schlecht (ich fühle mich sehr müde beim Aufwachen, komme kaum aus dem Bett)

Frühstück:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)

Mittagessen:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)

Abendessen:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)

Snacks:

(Uhrzeit, Art, Menge & Essmotiv)



Wasserzufuhr:

(Art & Menge)

Sonstige Getränke:

(Art & Menge)

Bewegung & Sport:

(Uhrzeit, Art, Dauer)

Verdauung:

(Wohlgefühl)

Meine heutige Stimmung:**Sonstiges:**

(besondere Vorkommnisse, Ausnahmen, Supplemente, etc.)

Ernährungsberatung

Sebastian Süß

Birkenweg 7

90571 Schwaig, Deutschland

Kontakt:

Mail: sebastian.suess@me.com

Tel.: +49 173 7682652

www.sebastian-suess.com

