FERRUM24

Personal Trainingsstudio Oyten

Inh. Helmer Rauner
Sagehorner Dorfstr. 21
28876 Oyten
Tel: 04207 / 90 39 131
info@ferrum24.de
www.ferrum24.de

Ernährungstagebuch

-Protokoll über 7 Tage-

Name:
Zeitraum:
Ziel:

Mein Ernährungstagebuch / Hinweise zum Ausfüllen

Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Gewohnheiten zu erkennen. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie über eine Woche, was und wie viel Sie essen und trinken. Nach dieser Woche ziehen Sie Bilanz: Essen Sie ausreichend Gemüse und Obst? Trinken Sie genug? Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Essen, oder essen Sie nebenbei?
Was fällt Ihnen leicht, was können Sie verbessern?

Infos zur Protokollführung:

1.) Notieren Sie Ihre persönlichen Angaben.
2.) Füllen Sie täglich ein Blatt aus, sollte mehr Platz benötigt werden, nutzen Sie die Rückseite oder ein weiteres Blatt.
3.) Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann wird nichts vergessen.
4.) Beschreiben Sie alles so genau wie möglich. Geben Sie z.B. auch den Fettgehalt von Milchprodukten an.
5.) Fehlen Gewichtsangaben oder können Sie das Lebensmittel nicht abwiegen, dann schätzen Sie die Menge so gut wie möglich, z. B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 handtellergroß.
6.) Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
7.) Notieren Sie, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto. Auch eingenommene Medikamente hier eintragen. Nutzen Sie dazu die Spalte: **"Notizen".**
8.) In der Spalte **„Aktivitäten“** können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung machen. Hier zählt alles! Tragen Sie also nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie die Treppe anstatt den Aufzug nutzen oder in der Mittagspause spazieren gehen.

Nach 7 Tagen schicken Sie Ihr vollständiges Ernährungsprotokoll per E-Mail an: info@ferrum24.de oder bringen es gleich mit zum Beratungstermin bzw. Probetraining!

Innerhalb von wenigen Tagen erhalten Sie Ihr persönliches Feedback. Lassen Sie uns gemeinsam an Ihren körperlichen Zielen arbeiten. Ich freue mich auf Sie!

Tip: Weitere Infos finden Sie unter: **www.ferrum24.de/unser-studio/bmi-rechner/**

Viel Erfolg!

Helmer Rauner

Ihre persönlichen Angaben:

Vorname:
Nachname:
Größe (cm):
Gewicht (1. Tag):
BMI:
Ungefähre tägliche Schlafdauer in Stunden:
Beruf:
O Raucher
O Nichtraucher
O Gelegenheitsraucher
Krankheiten, Unverträglichkeiten, Allergien:
Körperliches Ziel:
O Abnehmen
O Gesund sein
O Muskelaufbau
O Zunehmen

Sonstige Notizen:

Tag 1

Mahlzeit:	Nahrungsmittel & Getränke:	Essmotive:
Frühstück	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit**:**	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Mittagessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Zwischenmahlzeit	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Abendessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude

Aktivitäten:

Sportart	Dauer	Speisen während des Sports	Belastungsintensität
			O Gering
			O Mittel
			O Hoch

Tag 2

Mahlzeit:	Nahrungsmittel & Getränke:	Essmotive:
Frühstück	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit**:**	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Mittagessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Zwischenmahlzeit	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Abendessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude

Aktivitäten:

Sportart	Dauer	Speisen während des Sports	Belastungsintensität
			O Gering
			O Mittel
			O Hoch

Tag 3

Mahlzeit:	Nahrungsmittel & Getränke:	Essmotive:
Frühstück	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit**:**	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Mittagessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Zwischenmahlzeit	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Abendessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude

Aktivitäten:

Sportart	Dauer	Speisen während des Sports	Belastungsintensität
			O Gering
			O Mittel
			O Hoch

Tag 4

Mahlzeit:	Nahrungsmittel & Getränke:	Essmotive:
Frühstück	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit**:**	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Mittagessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Zwischenmahlzeit	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Abendessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude

Aktivitäten:

Sportart	Dauer	Speisen während des Sports	Belastungsintensität
			O Gering
			O Mittel
			O Hoch

Tag 5

Mahlzeit:	Nahrungsmittel & Getränke:	Essmotive:
Frühstück	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit**:**	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Mittagessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Zwischenmahlzeit	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Abendessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude

Aktivitäten:

Sportart	Dauer	Speisen während des Sports	Belastungsintensität
			O Gering
			O Mittel
			O Hoch

Tag 6

Mahlzeit:	Nahrungsmittel & Getränke:	Essmotive:
Frühstück	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit**:**	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Mittagessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Zwischenmahlzeit	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Abendessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude

Aktivitäten:

Sportart	Dauer	Speisen während des Sports	Belastungsintensität
			O Gering
			O Mittel
			O Hoch

Tag 7

Mahlzeit:	Nahrungsmittel & Getränke:	Essmotive:
Frühstück	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit**:**	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Mittagessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Zwischenmahlzeit	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Abendessen	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude
Snack	Uhrzeit:	O Gewohnheit O Hunger / Durst O Langeweile O Frust O Lust / Freude

Aktivitäten:

Sportart	Dauer	Speisen während des Sports	Belastungsintensität
			O Gering
			O Mittel
			O Hoch