STATUSBOGEN ERNÄHRUNG

Bitte füllen Sie den Bogen so sorgfältig wie möglich aus und bringen Sie ihn zum Gespräch mit.
Bei einem telefonischen Termin lassen Sie uns den Bogen bitte vorher zukommen:
per Fax an 05361/558983 oder per Scan an info@intro-wolfsburg.de

1. Persönliche Daten

Name:

Anschrift:

Tel.: Fax: E-mail:

Geburtstag: Körpergröße: Gewicht:

2. Sportliche Ziele

Sportart	Distanz	Datum	geschätzte Dauer

3. Aktueller Trainingsstand

Ich trainiere mit folgendem Umfang:

Sportart	Trainingseinheiten pro Woche	Dauer der Trainingseinheiten

In einer Woche trainiere ich insgesamt etwa _____ Stunden.

4. Ernährungsform

Wie sieht Ihre Ernährung außerhalb des Sports aus (Mehrfachnennung möglich)?

O ohne besondere Ernährungsform
O vegetarisch
O vegan
O kohlenhydratarm
O nach einer speziellen Diät: _____

O diagnostizierte Nährstoffmängel: _____

O Nahrungsmittelunverträglichkeiten: _____

O Allergien: _____

O Sonstiges:

5. Sportnahrung

Bitte geben Sie die Nahrungsmittel an, die Sie bisher in Training und Wettkampf nutzen.

Produkt: Produktform und Hersteller (z.B. Riegel Powerbar oder Gel Squeezy)
Nutzung: Tragen Sie bitte ein, wann Sie das Produkt nutzen: T = Training, W = Wettkampf
Menge pro Stunde: welche Menge dieses Produkts nehmen Sie pro Zeit zu sich (z.B. 100 g Riegel in 2 Stunden).
Hinweis 1: Bitte geben Sie die Menge in Gramm oder Milliliter / Liter an.
Hinweis 2: Hier auch angeben, wie viel reines Wasser Sie ggf. trinken.
Kohlenhydratgehalt: Tragen Sie den KH-Gehalt je 100 g bzw. 100 ml ein. Sie finden die Daten auf der Verpackung bzw. der Umverpackung (z.B. Karton).

Produkt	**Nutzung**	**Menge pro Zeit**	**Kohlenhydratgehalt je 100 g bzw. 100 ml**