

VIVAMUS-Consulting

VIVAMUS-Consulting
Ernährungs- und Vitalberatung
Bahnhofstr. 4
55270 Bubenheim

Zur Optimierung Ihrer Analyse beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:

Allgemeine Fragen:

Nachname: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: ____/____/____

Körpergröße: _____ cm

Gewicht: _____ kg

- Welche berufliche Tätigkeit üben Sie aus?

- Wie schätzen Sie den körperlichen Aufwand dabei ein?

sehr gering gering mittel hoch sehr hoch

- Sind Sie aktiver Raucher? Ja Nein

Wenn ja, wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag? _____

- Leiden Sie unter Krankheiten, die Ihr Ernährungs- oder Aktivitätsverhalten mitbestimmen?

(z.B. Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck etc.) Ja Nein

Wenn ja, welche?

- Sind Sie gegen bestimmte Inhaltsstoffe allergisch? Ja Nein

Wenn ja, welche?

- Wie hoch schätzen Sie Ihre Bereitschaft ein, Ihre Gesundheit durch verändertes

a.) Ernährungsverhalten zu verbessern?

sehr gering gering mittel hoch sehr hoch

b.) Aktivitätsverhalten zu verbessern?

sehr gering gering mittel hoch sehr hoch

VIVAMUS-Consulting

- Was erhoffen Sie sich vor allem von unserer Zusammenarbeit (z.B. allgemeine Verbesserung der Gesundheit, Gewichtsreduktion, Prävention von Krankheiten)?

Aktivitätsbezogene Fragen:

1. Welche Freizeittätigkeiten bzw. Hobbys üben Sie aus? (Bitte keine sportlichen Aktivitäten nennen.)

2. Treiben Sie Sport ? Ja Nein

Wenn ja, welche Sportart(en) und in welchem Umfang (z.B. 2x pro Woche 2 Stunden)?

Benennen Sie die Sportarten bitte mit den allgemein üblichen Bezeichnungen:

3. Gibt es eine Sportart, die Sie schon immer gerne ausüben wollten, deren Umsetzung aber aus diversen Gründen immer wieder gescheitert ist? Warum gescheitert? (kleine Begründung!)

4. Wären Sie gerne sportlich aktiver ? Ja Nein

Wenn ja, was hindert Sie daran? (Zeitmangel, fehlende Motivation etc.)

5. Wenn Sie noch niemals Sport getrieben haben, worin sehen Sie die Gründe?

Ernährungsbezogene Fragen:

1. Welchen Stellenwert nimmt das Essen in Ihrem Leben ein? (ankreuzen und evtl. begründen)

- a.) niedrig (Ich esse, um nicht zu verhungern.)
- b.) mittel (Ich genieße meine Mahlzeiten, aber es gibt Wichtigeres.)
- c.) hoch (Ich freue mich beim Frühstück schon auf das Mittagessen.)

evtl. Begründung:

2. Kontrollieren Sie Ihr Essverhalten durch sogenannte „Alles-oder-Nichts-Vorsätze“ wie „nie wieder“, „ab sofort“ oder „nur noch“? Ja Nein

Wenn ja, welche?

3. Wird Ihr Essverhalten oft von situationsbedingten Umständen bestimmt? Ja Nein

Wenn ja: 1.) In welcher Form? 2.) Wie häufig?

Beispielantworten:

- A.1.) Geringe Auswahlmöglichkeiten in der Kantine
 - A.2.) 5x pro Woche während der Arbeitszeit
 - B.1.) Zeitdruck, den ich ausgleiche durch Schnellgerichte wie z.B. Tiefkühlgerichte, Fast-Food, Süßigkeiten oder ganz durch Essensverzicht
 - B.2.) 2x pro Woche nach der Arbeit, wenn ich abends noch Ausgehen oder zum Sport möchte
 - C.1.) Bin zu kaputt, um mich noch aufwendig oder gesundheitsbewusst um mein Essen zu kümmern
 - C.2.) Ständig oder nur unter der Woche
 - D.) Werde häufig aus gesellschaftlichem Anlass zum ausgiebigen Essen eingeladen
-
-

VIVAMUS-Consulting

(Wenn der Platz nicht ausreicht, können Sie einen Zusatzbogen an uns senden. Das gilt natürlich für alle Fragen.)

4. Sind Sie zufrieden mit Ihrem Ernährungsverhalten? Bitte begründen Sie Ihre Antwort!

5. Gibt es „Goldene Regeln“ des Essens, die Sie für wichtig halten? Ja Nein

Wenn ja, a.) Welche Regeln sind es? b.) Welche Regeln sind für Sie verbindlich?

Beispiel: a.) Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler!
b.) Ich versuche mich daran zu halten!

6. Welche Speisen (Lieblingsmahlzeiten, auch einzelne Lebensmittel) bevorzugen Sie?

7. Haben Sie schon Diäten zum Zwecke der Gesundheitsverbesserung, Gewichtsreduktion oder Verbesserung des Aussehens durchgeführt? Ja Nein

Wenn ja, welche?

8. Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Vitamin- oder Mineralstoffpräparate) zu sich? Ja Nein

Wenn ja, welche?

So, das hätten wir geschafft. Wir bedanken uns, dass Sie die zur Auswertung sehr wichtigen Fragen beantwortet haben.

Nach den vier Tagen des Ernährungs-Checks senden Sie ihn mit diesem Fragebogen bitte per Email, per Fax oder per Post an folgende Adresse zurück:

VIVAMUS-Consulting

VIVAMUS-Consulting
Ernährungs- und Vitalberatung
Bahnhofstr. 4
55270 Bubenheim

Tel. 06130-949177
Fax 06130-949179

info@vivamus-consulting.de

Unsere Bankverbindung:

Postbank Hannover
BLZ: 250 100 30
Konto: 813 216 307

Steuernummer 08/058/5128/0

Nach getätigter Überweisung auf unser Konto erhalten Sie innerhalb einer Bearbeitungszeit von drei bis sieben Tagen Ihre Ernährungsanalyse, aufgrund derer Sie entscheiden können, ob Sie ein persönliches Ernährungsprogramm wünschen.

Wir freuen uns auf eine wirksame Zusammenarbeit!
Ihr

VIVAMUS-Consulting-Team