



SCAN ME

GEMEINSAM ZUM
WUNSCHGEWICHT

Anamneseformular

für DEIN Trainings und Ernährungskonzept.

Vorname:

Nachname:

Adresse:

Geschlecht:

☐ weiblich

☐ männlich

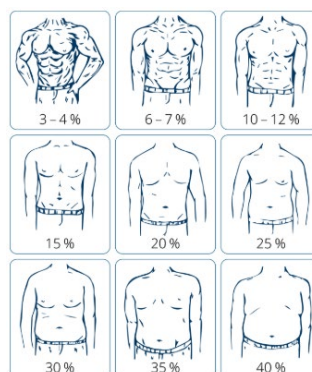
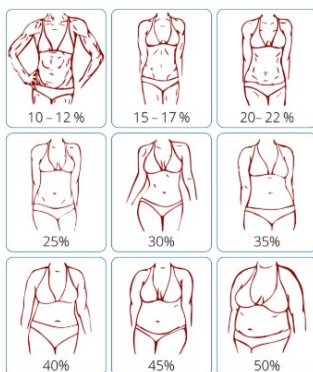
Größe:

Gewicht:

Wunschgewicht:

Alter:

KFA (ca):



Berufliche Aktivität:

☐ viel gehend

☐ gehend/stehend

☐ stehend/sitzend

☐ vorwiegend sitzend

Zielsetzung:

☐ abnehmen

☐ Muskeln aufbauen

☐ zunehmen

(mehrfach Auswahl möglich)

☐ freie Formulierung:

- **WICHTIGER PUNKT!** Beschreibe mir deinen Tagesablauf an einem für dich typischen Tag: Wann stehst du auf? von wann bis wann arbeitest du? Welche festen To-Do's hast du zB.: durch Kinder? Wie viele Mahlzeiten isst du am Tag? zB.: Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskuchen, Abendessen und Snack vor dem TV....beschreibe mir deinen Ablauf so genau es geht, dann kann ich das Konzept bereits von Start an bestmöglich für dich ausarbeiten!

Vorerkrankungen:

(zB.: Diabetes, Colitis Ulcerosa, Morbus Chron...)

Verletzungen:

Trainingsort:

☐ Fitnessstudio

☐ Homegym

☐ Bodyweight

Bevorzugtes Cardiotraining:

☐ Laufen

☐ Radfahren

☐ Crosstrainer

☐ Ruderergometer

☐ Stairmaster

☐

Hast du einen Fitnesstracker:

☐ Ja

welchen:

☐ Nein

Wie oft kannst bzw. willst du pro Woche Krafttraining absolvieren?

mal/Woche

Trainierst du bereits?

☐ Ja

gewünschte Trainingsdauer:

☐ Nein

Führst du eine weitere Sportart aus?

☐ Ja

welche:

☐ Nein

Kennst du deine täglichen Schritte?

☐ Ja

wie viele:

☐ Nein

Gibt es bereits bestimmte Übungen, welche in deinem Konzept keinesfalls fehlen dürfen bzw. welche die für dich überhaupt nicht machbar oder denkbar sind?

Übungsname	Anmerkung/Begründung

Bitte sei dir bewusst, umso genauer du hier deine Angaben machst, umso zielgerichteter kann ein für dich passendes Konzept aufgesetzt werden. Um dir einen Ernährungsplan erstellen zu können, welcher dir auch geschmacklich zusagt nimm dir bitte noch kurz 5 Minuten Zeit und Teile mir in den folgenden Tabellen deine bevorzugten Lebensmittel mit. **Die leeren Spalten am Ende der Tabellen dienen dazu, um sich Lebensmittel zu wünschen, welche nicht in der Liste stehen.**

Proteinquellen	Unbedingt	Wäre OK	Keinesfalls
Alpro Skyr Style			
Babybel light			
Cottage Cheese Light			
Aminosäuregetränk/EAA's			
Eiklar			
griechischer 2% Joghurt			
Huhn/Pute/Rind/Fisch			
Kichererbsen			
Lachs			
Landjäger			
Leichtkäseaufschnitt			
Magertopfen			
Mozarella Light			
Plant Based Chicken			
Proteinjoghurt			
Proteinpudding (Ehrmann)			
Puten- Hühnerschinken			
Putencabanossi			
Quargel			
rote Linsen			
Skyr			
Soyaflocken			
Tempeh			
Thunfisch in Gemüse			
Thunfisch natur			
Tofu			
Vollei			
Whey- Proteinpulver			

Kohlenhydratquellen	Unbedingt	Wäre OK	Keinesfalls
Bulgur			
Corn Flakes			
Couscous			
Datteln			
Dinkelbrot			
Eiweisstoast			
Haferflocken			
Himmeltau			
Käferbohnen			
Kartoffel			
Kornspitz			
Linsenwaffeln			
Maiswaffeln			
Maltodextrin (Kohlenhydratpulver)			
Nudeln			
Pumpernickel			
Reis			
Reisflocken			
Reiswaffeln			
Reiswaffeln Zartbitter			
Rosinen			
Süßkartoffeln			
Vollkorntoast			

Fettquellen	Unbedingt	Wäre OK	Keinesfalls
85% Kakaoschokolade			
Avocado			
Butter			
Butterkäse			
Gouda 45%			
Kokosraspeln			
Kürbiskerne			
Kürbiskernöl			
Mohn			
Nussmuß			
Oliven			
Olivenöl			
Parmesan			
Sardine			
Sonnenblumenkerne			
Tahin (Sesampaste)			

Gemüse	Unbedingt	Wäre OK	Keinesfalls
Asia WOK Gemüse			
Brokkoli/Karfiol			
Edamame			
Eisbergsalat			
Essiggurken			
Gemüse Greens - Diverses Gemüse			
Gurke			
Kaisergemüse			
Karotten			
Kürbis			
Salatmischung			
Sauerkraut			
Spinat			
Tomaten			
Vogerlsalat			
Zwiebel			

Obst	Unbedingt	Wäre OK	Keinesfalls
Ananas			
Apfel			
Banane			
Beerenmix			
Grapefruit			
Kaki			
Kiwi			
Mango			
Wassermelone			
Weintrauben			

Wie geht es nun weiter? Sende mir den am besten vollständig ausgefüllten Anamnesebogen per Mail an Patrick@moveyourlife-academy.com und wir vereinbaren ein unverbindliches Gespräch, wo wir uns kennenlernen und den Inhalt deiner Angaben kurz vorab besprechen.

Ich freue mich auf dich und unser Gespräch.