

Personal Training

Moritz Fiebig



Ernährungstagebuch

Name:



Zeitraum:

-

Tag 1:

Aufstehzeit:	Schlafenszeit:	Trainingszeit:	Körpertemperatur am Morgen:

Meal 1




Nahrungsmittel & Getränke	Menge

Meal 2




Nahrungsmittel & Getränke	Menge

Meal 3




Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

Tag 2:

Aufstehzeit:	Schlafenszeit:	Trainingszeit:	Körpertemperatur am Morgen:

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

Tag 3:

Aufstehzeit:	Schlafenszeit:	Trainingszeit:	Körpertemperatur am Morgen:

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

Tag 4:

Aufstehzeit:	Schlafenszeit:	Trainingszeit:	Körpertemperatur am Morgen:

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

Tag 5:

Aufstehzeit:	Schlafenszeit:	Trainingszeit:	Körpertemperatur am Morgen:

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

Tag 6:

Aufstehzeit:	Schlafenszeit:	Trainingszeit:	Körpertemperatur am Morgen:

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

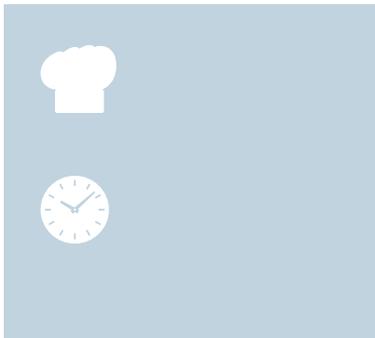
 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge

Tag 7:

Aufstehzeit:	Schlafenszeit:	Trainingszeit:	Körpertemperatur am Morgen:

 	Nahrungsmittel & Getränke	Menge



Nahrungsmittel & Getränke	Menge

Deine körperlichen Ziele:

Kurzfristig:



Inhalt, Ausmaß & Zeitraum

Mittelfristig:



Inhalt, Ausmaß & Zeitraum

Langfristig:



Inhalt, Ausmaß & Zeitraum

Weitere Angaben:



Körpergewicht Tag 1:

Körpergewicht Tag 7:

-Nüchtern nach dem Aufstehen und Toilettengang



Körpergröße:

Schlafqualität/ Befinden am Morgen:



Einschlafszeit:

Schlafdauer:



Tätigkeit:

Platz für Gedanken, Anmerkungen, Notizen

Allgemeine Hinweise:

Unser Ziel ist es anhand deines Ernährungstagebuchs einen Einblick in dein Ernährungsverhalten zu bekommen. Je ehrlicher und detaillierter, desto besser und individueller können wir dein, darauf basierenden, Ernährungsplan ausarbeiten. Das Eintragen der Mahlzeiten hilft Dir bei einer ersten Selbstreflexion deines Essverhaltens. Dieses Bewusstsein ist die Starthilfe für die langfristige Umstellung deiner Ernährung. Wir wollen uns dabei Stück für Stück an deine neue Ernährungsweise herantasten, um sie nachhaltig zu verbessern.

Deine Aufgabe: Du trägst für 7 aufeinanderfolgende Tage lang **ALLE** deine Mahlzeiten in dein Ernährungstagebuch ein. Sei ehrlich und notiere alle Mahlzeiten, Snacks oder Getränke - Schummeln hilft Dir nicht weiter. Idealerweise vermerkst du (wenn möglich) auch die Portionsgrößen der einzelnen Mahlzeiten (z.B. 100g Kichererbsen oder 150ml Mandelmilch).