

## Informationen zum Ausfüllen Ihres Ess- und Trinktagebuchs

Liebe/r Klient/-in,

das Notieren der eigenen Essgewohnheiten in Form eines Ess- und Trinktagebuchs ist wichtig für eine gute persönliche Beratung beim Gewichtsmanagement, aber auch bei Unverträglichkeiten um mögliche Auslöser rasch zu identifizieren. Man lernt seine eigenen Gewohnheiten besser kennen und das Tagebuch bildet die Grundlage für die Verbesserung des Wohlbefindens, für mehr Energie und bessere Belastbarkeit.

Aus diesem Grund bitte ich Sie, das beigegefügte Tagebuch möglichst genau auszufüllen. Es ist auch wichtig, dass Sie ungefähre Portionsgrößen angeben, wie es zum Beispiel unten angeführt ist. Wenn Sie zumindest 5 aufeinander folgende Tage dieses Tagebuch führen, kann ich mir ein gutes Bild darüber machen, wie gut Sie sich mit Nährstoffen und Energie versorgen. Bitte bringen Sie das ausgefüllte Protokoll zu Ihrem Ernährungsberatungstermin mit.

### Beispiel zum Ausfüllen des Ess- und Trinktagebuchs:

Frühstück: 2 Scheiben Mischbrot, 1 EL Butter, 1 EL Marmelade, 2 Häferl Kaffee mit Milch 3,6 % Fett.

Mittag: Handtellergroßes Naturschnitzel (Schwein), 4 EL weißer Reis, 1 Handvoll Karotten, 1 Stück Biskuitroulade 1 cm dick.

usw....

Ich bin für Sie unter der Telefonnummer 0650-752 39 96 oder per E-Mail gerne für Fragen erreichbar.

Gesunde Grüße,

