

WAS ISST DU? WANN ISST DU? WIESO ISST DU?



ERNÄHRUNGSBERATUNG

ESTD 2016



7-TAGE-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Ich analysiere Deine Ernährung!

Lass Dich auf Deinem Weg zu einem gesunden und fitten Körper
von meinem Wissen und meiner Unterstützung begleiten.

DANIELE IPPOLITO

Ernährungsberater

Kleiststraße 14 · 71083 Herrenberg · Fon 0173 3403093 · danieleippolito@iss-besser-so.de · www.iss-besser-so.de



Schlank und fit durch die richtige Ernährung

**Willst Du Gewicht verlieren, leistungsfähiger werden
oder dich einfach fitter und gesünder fühlen?**

Als Ernährungsberater habe ich das Werkzeug, Dich auf Deinem Weg zu informieren und zu unterstützen – durch die richtige Ernährung und passende Bewegungsmuster, genau abgestimmt auf Deinen Alltag.

Das Geheimnis eines gesunden Lebens steckt in unseren Zellen. Ich zeige Dir, wie Du diese Zellen gezielt aktivieren und somit schlank, fit und gesund wirst und bleibst!

Die richtige Ernährung ist außerdem ein wichtiger Bestandteil im Kampf gegen Krankheiten.

Chronische Erkrankungen, Nahrungsunverträglichkeiten, Allergien, Darmerkrankungen, Diabetes oder Autoimmunerkrankungen können durch die richtige Ernährung gelindert oder sogar auch geheilt werden. So hilfst Du Deinem Körper, sich selbst zu heilen.

Schwerpunkte:

- Artgerechte Ernährung erfolgreich anwenden bei chronischen Erkrankungen
- gezieltes Einsetzen von Nahrungsergänzungsmitteln
- Intermittierendes Fasten
- Blutbildanalyse
- Kälteexposition
- Umgang und Betreuung von Kindern
- Bewegung und Sport kombiniert mit Ernährung für maximalen Erfolg

Leistungen:

- Ganzheitliche und individuelle Ernährungsberatung bei Ihnen zu Hause oder an einem neutralen Ort
- Nahrungsmittel- und Lebensmittelberatung
- gezieltes Einsetzen von Nahrungsergänzungsmitteln
- Körperanalyse, Fett-Muskelmessung
- Analyse der Blutwerte

7 Tage Ernährungsprotokoll

Was isst Du, wann und wieso isst Du?

Mein Ziel ist es, anhand eines Ernährungsprotokolls über volle 7 Tage einen detaillierten Einblick in Dein Ernährungsverhalten zu bekommen.

Oftmals reicht schon das bloße Eintragen der Mahlzeiten aus, um eine Selbstreflektion des eigenen Essverhaltens zu erreichen.

Sobald dieses Bewusstsein eingetreten ist, kann die Ernährung nachhaltig optimiert werden. Mithilfe Deines individuellen Ernährungsprotokolls will ich Dir Handlungsempfehlungen geben, Verbesserungsvorschläge unterbreiten und Deine Ernährung optimieren.

Unser Ziel

Ein Feedback, mit dem Du ohne große Probleme eine langfristige Ernährungsumstellung anstreben kannst und ein Bewusstsein für Mahlzeiten und Nahrungsmittels entwickelst.

So funktioniert es:

Trage 7 Tage lang ALLE Mahlzeiten die Du zu Dir nimmst in das Ernährungsprotokoll ein. Sei ehrlich zu Dir selber und notiere alle Mahlzeiten, Snacks oder Getränke die Du zu dir genommen hast – verheimlichen oder Schummeln hilft Dir nicht weiter und erschwert uns die Beratungsleistung. Um Dir ein fundiertes Feedback geben zu können, solltest Du wenn möglich auch die Portionsgrößen der einzelnen Mahlzeiten vermerken (z.B. 100g Vollkornreis oder 150ml Orangensaft). Alle Eintragungen erfolgreich notiert? Nach 7 Tagen schickst Du mir einfach Dein vervollständigtes Ernährungsprotokoll via E-Mail an:

daniele-ippolito@iss-besser-so.de

Innerhalb von wenigen Tagen bekommst Du von mir Dein persönliches Feedback. Ich freue mich auf Dich! Lass uns gemeinsam an Deinem körperlichen Ziel arbeiten!



So könnte Dein Frühstück aussehen:

Mahlzeit	Nahrungsmittel und Getränke	Essmotiv
Frühstück	Rührei aus 4 Eiern mit Tomaten und Frühlingszwiebel 1 Teelöffel Ghee oder Kokosöl Kaffee schwarz	<input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Hunger/Durst <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Lust/Freude



07 : 30



Deine persönlichen Angaben:

Name:

Vorname:

Geboren am:

Größe (cm):

Gewicht (1. Tag):

Gewicht (7. Tag):

Ungefähre Schlafdauer in Stunden:

Beruf:

Raucher

Nichtraucher

Gelegenheitsraucher

Krankheiten, Unverträglichkeiten, Allergien, Medikamenteneinnahme:

Körperliches Ziel:














Abnehmen

Gesund sein













Muskelaufbau

Zunehmen














Tag 1:

Mahlzeit	Nahrungsmittel und Getränke	Essmotiv	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
Sportart	Dauer (Std.)	Konsum während des Sports (Nahrungsmittel/Getränke)	Belastungsintensität
			 Gering Mittel Hoch














Tag 2:

Mahlzeit	Nahrungsmittel und Getränke	Essmotiv	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
Sportart	Dauer (Std.)	Konsum während des Sports (Nahrungsmittel/Getränke)	Belastungsintensität
			 Gering Mittel Hoch














Tag 3:

Mahlzeit	Nahrungsmittel und Getränke	Essmotiv	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
Sportart	Dauer (Std.)	Konsum während des Sports (Nahrungsmittel/Getränke)	Belastungsintensität
			 Gering Mittel Hoch














Tag 4:

Mahlzeit	Nahrungsmittel und Getränke	Essmotiv	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
Sportart	Dauer (Std.)	Konsum während des Sports (Nahrungsmittel/Getränke)	Belastungsintensität
			 Gering Mittel Hoch














Tag 5:

Mahlzeit	Nahrungsmittel und Getränke	Essmotiv	
 ____ : ____		 <ul style="list-style-type: none"> Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude 	
 ____ : ____		 <ul style="list-style-type: none"> Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude 	
 ____ : ____		 <ul style="list-style-type: none"> Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude 	
 ____ : ____		 <ul style="list-style-type: none"> Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude 	
 ____ : ____		 <ul style="list-style-type: none"> Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude 	
 ____ : ____		 <ul style="list-style-type: none"> Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude 	
Sportart	Dauer (Std.)	Konsum während des Sports (Nahrungsmittel/Getränke)	Belastungsintensität
			 <ul style="list-style-type: none"> Gering Mittel Hoch

Tag 6:

Mahlzeit	Nahrungsmittel und Getränke	Essmotiv	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
Sportart	Dauer (Std.)	Konsum während des Sports (Nahrungsmittel/Getränke)	Belastungsintensität
			 Gering Mittel Hoch

Tag 1:

Mahlzeit	Nahrungsmittel und Getränke	Essmotiv	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
 ____ : ____		 Gewohnheit Hunger/Durst Langeweile Frust Lust/Freude	
Sportart	Dauer (Std.)	Konsum während des Sports (Nahrungsmittel/Getränke)	Belastungsintensität
			 Gering Mittel Hoch