

Gesundheitsberater Peter Richter

Cahnsdorf 135, 15926 Luckau

0173/5989565

info@gsp-richter.de

www.gsp-richter.de

Anamnese zur Darmbakterien-Kur

Name Vorname

Geb.-Datum Körpergröße cm Gewicht Kg

Gewichtsentwicklung in
den letzten 10 Jahre

Körperfett % Bauchumfang cm Hüftumfang Cm

berufliche Tätigkeit

Wochenarbeitszeit Stunden Schichtsystem

Leiden Sie unter Dauerstress?

E-Mail Telefon

PLZ Ort

Straße Nr.

sportliche Tätigkeit Stunden je Woche
Wann am Tag ? Wie viel mal in der Woche ?
Wie lange trainieren Sie schon?

Erkrankungen ?
Medikamente ?
Nahrungsergänzungsmittel

Wie viel trinken Sie am Tag ? Liter

Wie viel Diäten machten Sie in den letzten 10 Jahren ?

Mit welchem Erfolg?

Wie viel Zigaretten rauchen Sie am Tag ?

Wie viel mal am Tag haben Sie Stuhlgang?

Welches Ziel verfolgen Sie mit einer Darmbakterien-Kur ?

Ernährungsprotokoll, Essverhalten

Lebensmittel	Wie viel mal am Tag	Wie viel mal in der Woche
Obst	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Salat	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gemüse	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nüsse	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hülsenfrüchte	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Samenkörner	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Eier	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Käse	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kartoffeln	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nudeln	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Lebensmittel	Wie viel mal am Tag	Wie viel mal in der Woche
Reis	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Brot	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Brötchen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Quark	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Joghurt	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Schweinefleisch	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rindfleisch	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Geflügel	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fisch	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Wurst	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Schinken	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Lebensmittel	Wie viel mal am Tag	Wie viel mal in der Woche
Soja- produkte	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Süßigkeiten	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Salzgebäck	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Süßgebäck	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FastFood	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kaffee	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tee	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Wasser	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fruchtsaft	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Limonade / Cola	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Alkohol	<input type="text"/>	<input type="text"/>