

ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGS- PROTOKOLL

Unterstützung bei Diagnostik
und Therapieverlauf

Das Führen eines Verhaltensprotokolls hilft bei der (ärztlichen) Adipositasberatung, um das Essverhalten besser zu verstehen und im Rahmen einer Therapie mögliche Verhaltensänderungen zu dokumentieren. Indem alle Speisen, Snacks und Getränke aufgeschrieben werden, die im Laufe eines Tages zu sich genommen werden, entsteht ein Überblick über Essverhalten, Hungergefühl und mögliche äußere Einflüsse.

Um eine umfassende Anamnese zu erstellen, können auch die aktuellen Körpermaße wie Gewicht, Größe und Umfänge erfasst werden. Diese Werte geben dem Behandlungsteam wichtige Informationen, um die Therapie individuell anpassen zu können.

ECKDATEN

.....
Datum

.....
Größe

.....
Gewicht

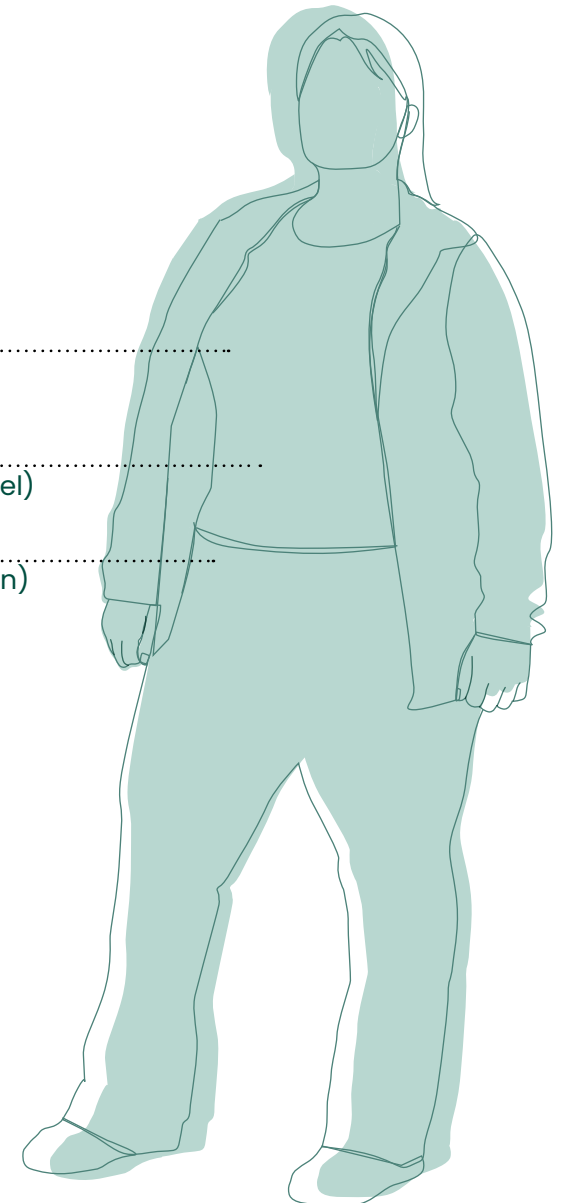
.....
BMI

Umfang

.....
Brust (Messpunkt Rippen)

.....
Bauch (Messpunkt Bauchnabel)

.....
Hüfte (Messpunkt Hüftknochen)



WOCHE 1

		Tag 1
Lebensmittel & Snacks Was & wie viel?	Morgen	
	Mittag	
	Abend	
Getränke Was & wie viel?	Morgen	
	Mittag	
	Abend	
Bewegung Was & wie lange?	Morgen	
	Mittag	
	Abend	

NOTIZEN

[illegible]

NOTIZEN

WOCHE 1

		Tag 4	Tag 5
Lebensmittel & Snacks Was & wie viel?	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Getränke Was & wie viel?	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Bewegung Was & wie lange?	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

NOTIZEN

[illegible]

NOTIZEN



MeinWegMitAdipositas.de