

## Ernährungscoaching Sport

### Stammdaten

Name: \_\_\_\_\_ Geburtstag: \_\_\_\_\_

### Welche Ziele verfolgst du mit dem Ernährungscoaching?

Persönliche Zielsetzung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich möchte Gewicht verlieren - Wunschgewicht: \_\_\_\_\_ kg

Ich möchte zunehmen – Wunschgewicht: \_\_\_\_\_ kg

Ich möchte Vitalität gewinnen – Woran würdest du dies merken? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich möchte gesundheitliche Probleme überwinden

Welche Probleme sind das? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich möchte Körperfettmasse verlieren – Zielmarke: \_\_\_\_\_ %

Ich möchte Muskelmasse aufbauen – Zielmarke: \_\_\_\_\_ kg

Ich trainiere auf ein bestimmtes Ziel hin – Welches? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich möchte meine Regeneration verbessern.

Woran würdest du das merken? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich möchte meine Performance verbessern.

Woran würdest du das merken? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Etwas anderes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche Sportart übst du aus? Wie häufig und wann trainierst du? Beschreib kurz dein Trainingspensum und -programm.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

Trainierst du auf bestimmte Wettkämpfe hin? Wenn ja, welche? Wie laufen diese Wettkämpfe ab (Dauer, Setting)

---

---

---

---

---

---

Gibt es Besonderheiten in Bezug auf deine Sportart oder dein Sportpensum, die für mich interessant sein könnten oder möchtest du mir dazu noch etwas mitteilen?

---

---

---

---

---

Was trifft auf dich zu?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ich liebe Herausforderungen (Sport/Beruf) | <input type="checkbox"/> Ich esse gerne Fleisch                            |
| <input type="checkbox"/> Ich diskutiere gerne                      | <input type="checkbox"/> Ich fühle mich ausgeglichen nach intensivem Sport |
| <input type="checkbox"/> Ich stehe gerne im Mittelpunkt            |  |

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

---

---

Möchtest du mir noch etwas mitteilen?

---

---

---