

Ernährungsprotokoll

von _____
ausgefüllt zurück an: info@begefit.training

Zusatzangaben:

Sonstige benötigte Angaben:

Alter: _____

Gewicht: _____

Körpergröße: _____

Wunschgewicht: _____

Familie/Kinder: _____

Erkrankungen: _____

Medikamente _____

Allergien _____

Sonstiges _____

Art und Dauer der Beruflichen Tätigkeit (Büro, Verkauf, Handwerk etc.)

Hauptsächliche Freizeitbeschäftigung:

Sportliche Betätigung: Was, wie lang und wie oft in der Woche?