



Ernährungsberatung
Brigitta Hulliger
 Rosenweg 6, 3400 Burgdorf
 078 760 85 44
 info@figuravita.ch
 www.figuravita.ch

Fragebogen Essverhalten

Name:

Vorname:

Straße:

Postleitzahl / Ort:

Emailadresse:

Telefon:

Geburtsdatum:

Geburtszeit:

Land der Geburt:

Jetzige Körpergröße:

Aktuelles Gewicht:

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- | | | |
|---|------|--------|
| 1. Mit meinem Gewicht bin ich zufrieden | Ja ? | Nein ? |
| 2. Nach dem Essen bin ich grundsätzlich müde | Ja ? | Nein ? |
| 3. Ich wache manchmal mit Kreuzschmerzen auf,
die meistens nach dem Aufstehen vergehen | Ja ? | Nein ? |
| 4. Als Kind galt ich als übergewichtig | Ja ? | Nein ? |
| 5. Ich esse viele Süßigkeiten | Ja ? | Nein ? |
| 5a. Welche.....
..... | | |
| 6. Nach dem Verzehr von Fleisch, fühle ich mich wohl | Ja ? | Nein ? |
| 7. Was trinke ich täglich
.....
..... | | |
| 8. Was für Brot esse ich.....
..... | | |
| 9. Esse ich viel Eier | Ja ? | Nein ? |
| 10. Wie ist es mit Weizen | Ja ? | Nein ? |
| 11. Benutze ich eine Mikrowelle | Ja ? | Nein ? |
| 12. Meist ernähre ich mich Biologisch | Ja ? | Nein ? |
| 13. Meist ernähre ich mich mit Fast Food | Ja ? | Nein ? |
| 14. Normalerweise bevorzuge ich mehrere kleine
Mahlzeiten täglich, statt wenige größere Mahlzeiten | Ja ? | Nein ? |
| 15. Meist bevorzuge ich ein oder zwei größere Mahlzeiten
täglich, statt öfters wenig zu essen | Ja ? | Nein ? |
| 16. Als Kind aß ich besonders gern:
.....
..... | | |