



fit-and-eat.ch

Formular Ernährungsberatung

Hinweis: Ihre Daten werden ausschließlich intern verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Körpergrösse: _____

Körpergewicht aktuell: _____

Wunschgewicht: _____

Telefonnr.: _____

E-Mail: _____

Allergien

nein ja, welche: _____

Krankheiten/Verletzungen

nein ja, welche: _____

Medikamente

nein ja, welche: _____

Ziel

Muskelaufbau Körperfettabbau Steigerung Fitness
 Straffung Beweglichkeit

Michèle Berger
Dipl. Personaltrainerin und
Dipl. Ernährungscoach

056/511 06 68
michele@fit-and-eat.ch
www.fit-and-eat.ch



fit-and-eat.ch

Aktivitätsgrad

1: sehr leicht
 4: aktiv

2: normal
 5: stark aktiv

3: mässig aktiv

1 = kein Sport, sitzende Tätigkeit

2 = etwas Bewegung (z.B. 1-2 x Training/Woche)

3 = Bewegung (z.B. 3 - 4 x Training/Woche)

4 = viel Bewegung (z.B. 5 - 6 x Training/Woche)

5 = sehr viel Bewegung (z.B. Bauarbeiter / Profisportler)

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____