



Name _____ Geschlecht _____ Alter _____ Körpergröße _____ cm

Sozialer Status: verheiratet _____ Kinder: _____ wie viele? _____ wie alt _____

Körpergewicht _____ ZIELVORSTELLUNG _____

Essgewohnheiten _____

Verdauung (1x tgl, jeden 2.Tag, 1-2 x wöchentlich, nur mit Abführmitteln) _____

Beruf (Beschreibung der Tätigkeiten) _____

Essen in der Kantine (Gasthaus) oder Mitgebrachtes _____

Müssen Sie für Ihre Familie kochen? _____

Sportliche Tätigkeiten (TR-Stunden pro Woche) _____

Seit wann haben Sie Übergewicht? _____

Leiden Sie psychisch unter dem Übergewicht? _____

Leiden Sie physisch unter dem Übergewicht? _____

Gibt es in der Familie Übergewichtige? _____

Ist der Partner mit dem Abnehmen einverstanden? _____ Unterstützung durch den Partner _____

Wurden schon irgendwelche Maßnahmen gegen das Übergewicht unternommen _____ Welche? _____

Mit welchem Erfolg _____ Konnte das Gewicht gehalten werden? _____

Die empfohlene Fett-, Gewichts- und Umfangreduktion kann NUR mit einer Ernährungsumstellung inklusive Kalorienreduktion sowie einem herzfrequenzgesteuerten Fettstoffwechseltraining (aerobe Ausdauer) erreicht werden. Um nicht zusätzliche Magermasse (Muskeln) zu verlieren muß außerdem 2 x wöchentlich ein gemäßigtes Krafttraining durchgeführt werden

durchgeführt werden. Alle 3 Maßnahmen: Ernährung, Fettabbautraining und Krafttraining bringen SICHER sichtbare und meßbare Reduktionen bei Körperfett, Körpergewicht u. Körperproportionierung. Außerdem wird die Haltung verbessert, das Gewebe gestrafft, gefestigt, besser durchblutet (die Haut wird schöner) und auch sichtbar attraktiver !