



Fragebogen zur Gewichtsabnahme und Verbesserung der Gesundheit

- Aktuelles Gewicht: _____kg
- Gewichtsziel: _____kg
- Bauchumfang _____cm
- Frühere Diäterfahrungen:

Hauptgründe für Gewichtsabnahme:

Aktuelle Ernährungsgewohnheiten:

- Frühstück: _____

- Mittag: _____
- Abend: _____
- Snacks: _____

Sportliche Aktivitäten:

- Art: _____
- Häufigkeit: _____
- Dauer: _____

Gesundheitliche Einschränkungen:

Tagesablauf:

- Aufstehzeit: _____
- Arbeitszeiten: _____
- Mahlzeiten: _____
- Schlafenszeit: _____

Mögliche Hindernisse:

Persönliche Motivation:

Unterstützung im Umfeld:

Ein Coaching ist sehr empfehlenswert, wenn:

- Du die Verbesserung deiner Gesundheit wünschst
- Du es alleine nicht schaffst abzunehmen und du Unterstützung benötigst
- Du Deine Gewohnheiten verändern und langfristig dranbleiben möchtest.

▼ **Nächste Schritte auf dem Weg zu Deinem Wohlfühlgewicht:**

- Terminvereinbarung für das Erstgespräch zur Gesundheitsanamnese und zur Vorbereitung konkreter Fragen und Ziele

Ein professionelles Coaching bietet folgende gesundheitliche Vorteile:

- Nachhaltige Gewichtsreduktion durch individuell angepasste Ernährungsstrategien
- Verbesserung der Stoffwechselfunktion und des Energiehaushalts durch Veränderung der Gewohnheiten
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems durch angepasste Bewegungskonzepte
- Reduzierung von gewichtsbedingten Beschwerden wie Gelenkschmerzen
- Positive Auswirkungen auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel durch gesunde Ernährung
- Verbesserung der mentalen Gesundheit und des Körpergefühls
- Entwicklung eines gesunden Lebensstils mit Langzeitwirkung

Zusätzliche Benefits:

- Aufbau eines positiven Selbstbildes
- Stressreduktion durch professionelle Begleitung
- Stärkung der Selbstmotivation und Willenskraft
- Entwicklung erfolgreicher Bewältigungsstrategien

Gesundheit - Selbsteinschätzung

Bitte bewerte die folgenden Lebensbereiche auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden):

Trage hier deine Werte von 1-10 für jeden Bereich ein:

- Körperliche Gesundheit: ____
- Ernährung: ____
- Bewegung/Sport: ____
- Stressmanagement: ____
- Schlafqualität: ____
- Energie/Vitalität: ____
- Mentale Gesundheit: ____
- Work-Life-Balance: ____

Auswertung

- 1-3: Großer Handlungsbedarf
- 4-6: Verbesserungspotential
- 7-8: Zufriedenstellend
- 9-10: Sehr gut

Diese Auswertung hilft dabei, Bereiche zu identifizieren, die besondere Aufmerksamkeit benötigen und in das Coaching-Programm integriert werden sollten.