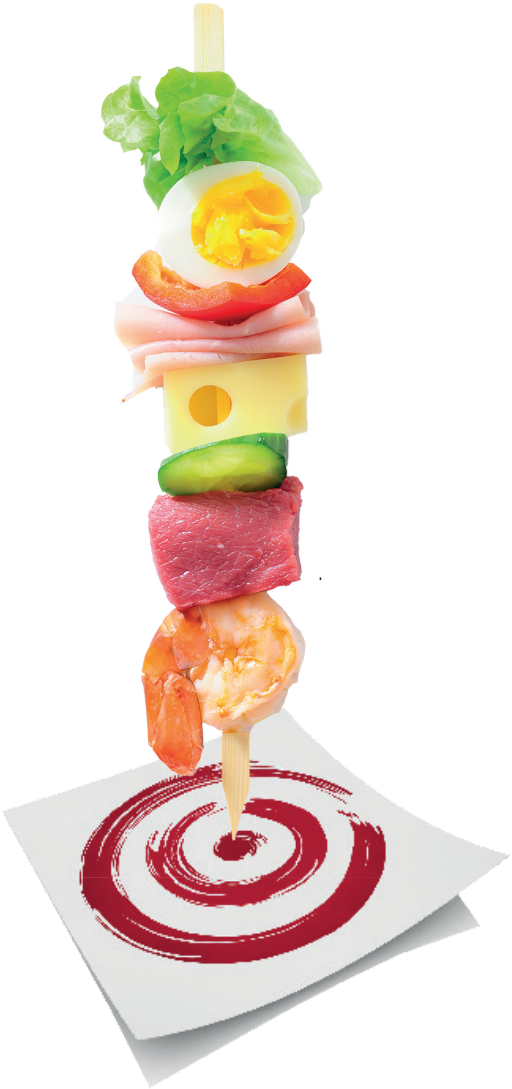
essteam
MANGIAMELI & LEMBERGER

mylowcarb



Anmeldeset

ess-Einzelcoaching

Anleitung

Was für den Einen gut ist, muss es für den Anderen noch lange nicht sein. Damit wir herausfinden, was Ihnen gut tut und was Ihr Körper benötigt, ist eine umfassende Ernährungs- und Lebensstilanalyse notwendig. Bitte füllen Sie folgende Bögen möglichst leserlich und vollständig aus:

1. Anmeldebogen (1 Seite)
2. Anamnesebogen (2 Seiten)
3. ess-Tagebuch

Schicken Sie die ausgefüllten Formulare in einem ausreichend frankierten Umschlag an folgende Adresse:

essteam
Mangiameli & Lemberger GbR
Heinrich-Barth-Str. 5
20146 Hamburg

oder per Mail: info@essteam.de

Sie erhalten nach Eingang Ihrer Unterlagen ein Bestätigungsschreiben und eine Rechnung für das gewählte individuelle ess-Coaching. Sobald Sie die Rechnung beglichen haben, nehmen wir die Auswertung vor und erstellen Ihre persönliche ess-Mappe. Diese beinhaltet je nach gebuchtem Coaching einen Eiweiß-Kalzium-Starter, Start-Essensplan, Arbeitsblätter, Rezepte, Wissenswertes rund um Ihren ess-Schwerpunkt (z.B. Abnehmen, Diabetes) sowie die Nährwertfeinanalyse Ihres ess-Tagebuchs.

Wo findet die Beratung statt?

amedes- Zentrum für Endokrinologie (im Barkhof)
Mönckebergstr. 10 in der 5. Etage (6. Etage klingeln)

20095 Hamburg

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das ess-Coaching an.

Name: _____ Vorname: _____ Titel: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

Email-Adresse: _____ Geburtsdatum: _____

Beruf: _____ Ihr Hausarzt: _____ Krankenkasse _____

Ihre Körperdaten auf einen Blick

Gewicht _____kg Körpergröße ____,____ m Bauchumfang _____cm Fettanteil _____%

Fragen zu Erkrankungen (bitte ankreuzen) - Falls vorhanden, legen Sie eine Kopie Ihrer Blutwerte bei

☐ Insulinresistenz ☐ Diabetes mellitus Typ 1 oder 2 ☐ Erhöhter Blutdruck _____/____ mmHg ☐ Erhöhte Blutfette

☐ Metabolisches Syndrom ☐ Erhöhte Harnsäure/Gicht ☐ Fettleber ☐ PCOS ☐ Schilddrüsenunterfunktion

☐ Nierenerkrankung _____ ☐ Sonstige Erkrankungen _____

☐ Lebensmittelunverträglichkeiten _____

Hinweis: Wir beraten nicht bei Allergien. Gerne empfehlen wir Ihnen aber Kollegen. Sprechen Sie uns einfach an!

Welches Einzelcoaching möchten Sie gerne buchen? (Bitte ankreuzen)

ess-Coaching *basic:* Alle Einzelcoachings beinhalten das **ess-Coaching basic**, welches die Auswertung der Analysedaten, Erstellung der persönlichen ess-Mappe mit Ernährungsplan, Rezepten, Arbeitsblättern, Wissenswertes zu Ihrem ess-Schwerpunkt (z.B. Gewichtsreduktion, Diabetes) beinhaltet. Kreuzen Sie zum **ess-Coaching basic** die gewünschte Anzahl an Coaching-Terminen an.

☐ ess-Coaching *basic* ***plus-①:*** beinhaltet **1 Gesprächstermin.**

Geeignet für gesunde Personen, die unter-, normal- oder leicht übergewichtig sind.

Kosten: O 209,00 €/Person O „Für❷": 180,00 €/Person O Sonderpreis _____ €

☐ ess-Coaching *basic* ***plus-②:*** beinhaltet **2 Gesprächstermine.**

Geeignet für Personen, die ein intensiveres Coaching benötigen.

Kosten: O 295,00 €/Person O „Für❷": 250,00 €/Person O Sonderpreis _____ €

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden? _____

Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung eine schriftliche Bestätigung sowie die Rechnung, die Sie bitte vor dem Coaching-Gespräch begleichen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse zwecks Bezuschussung nach.

Senden Sie die Anmeldung per Post: essteam GbR - Heinrich-Barth Str. 5 - 20146 Hamburg oder per Fax: **040-69 212 902** oder per Mail: **info@essteam.de**

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe auch www.essteam.de)

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anamnese (Seite 1 von 2)

Name: _____ Vorname: _____ Datum: _____

1. Geburtsdatum _____. _____. _____ Alter _____Jahre
2. Körpergröße _____,_____ Meter Gewicht_____ Kilogramm
3. Nur für Übergewichtige: Seit wann sind Sie übergewichtig?

☐ Seit dem Kindesalter ☐ Als Jugendlicher ☐ Als Erwachsener

Kreuzen Sie Zutreffendes an!

① **Familienanamnese:** Unsere Gene geben den Ton an.

☐ In meiner Familie existiert/e Übergewicht. Wer ist/war betroffen? _____

☐ In meiner Familie existiert/en eine oder mehrere ernährungsabhängige Erkrankung/en.
Wer ist/war betroffen? _____Welche Erkrankung/en? _____

② **Diätverhalten:** Auch Diäten machen dick.

☐ Ich habe schon viele Diäten gemacht. Welche? _____

Wie viel haben Sie damit abgenommen? _____Hatten Sie langfristigen Erfolg damit? ☐ Ja ☐ Nein

③ **Medikamente:** Einige beeinflussen unseren Stoffwechsel und das Gewicht.

Nehmen Sie zurzeit Medikamente ein? Wenn ja, welche?

☐ Hormone (welche?_____) ☐ Cortison ☐ Beta-Blocker

☐ Antidepressiva (welche und wie lange?)_____

☐ Diabetes-Medikamente (welche? Dosierung?) _____

☐ Cholesterinsenker oder andere Blutfettsenker (welche? Dosierung?) _____

☐ Sonstige Medikamente (welche? Dosierung?)_____

④ **Stresspegel:** Stress macht dick, krank und beeinflusst unser Essverhalten.

☐ Ich schlafe weniger als 6 Std./Tag ☐ Ich schlafe mehr als 8 Std./Tag ☐ Ich bin nachts öfter wach

☐ Ich leide an einer Depression ☐ Ich bin oft traurig/frustriert ☐ Ich stehe unter großem Druck

⑤ **Für Frauen:** Hormonmangel verändert die Stoffwechsellage.

☐ Ich bin in den Wechseljahren oder kurz davor

⑥ **Bauchumfang:** Bauchfett verändert die Stoffwechselsituation.

(z.B. Anstieg von Entzündungsfaktoren, Senkung von Testosteron, Ausschüttung von blutdruckerhöhenden Substanzen)

☐ Frauen: Mein Taillenumfang ist über 80 cm ☐ Männer: Mein Taillenumfang ist über 94 cm

⑦ **Körperliche Aktivität:** Strafft und formt, aktiviert und belebt.

☐ Ich treibe keinen Sport ☐ Ich treibe selten Sport (< 4mal/Monat) ☐ Ich treibe 1-2/ Woche _____Min. Sport

☐ Ich treibe 3-4/ Woche _____Min. Sport ☐ Ich treibe mehr als 4mal/ Woche _____Min. Sport

☐ Ich treibe eher Ausdauersport ☐ Ich treibe eher Krafttraining ☐ Ich treibe Kraft- und Ausdauersport

☐ Ich bewege mich viel im Alltag (Einkäufe zu Fuß, Gartenarbeit etc.) _____

Anamnese (Seite 2 von 2)

Name: _____ Vorname: _____

Kreuzen Sie Zutreffendes an!

⑧ **Haut:** Spiegel unserer Seele und unseres Lebensstils.

☐ Ich neige zu unreiner Haut (Pickel, Akne) ☐ Ich neige zu Cellulite ☐ Ich neige zu faltiger Haut

⑨ **Genussmittel:** Maßvoll ein Genuss, in Massen mit Folgen

☐ Ich rauche _____ Stück pro Tag ☐ Ich haben vor kurzem aufgehört zu rauchen

☐ Ich trinke Alkohol. Wie viel und welchen? _____

⑩ **Fragen zu Ihrer Ernährung:** Mit Fleisch oder ohne?

☐ Ich bin Mischköstler ☐ Ich bin Vegetarier, esse aber Fisch ☐ Ich bin Vegetarier ☐ Ich bin Veganer

⑪ **Versorgung:** Versorgen Sie sich selbst oder essen Sie außer Haus?

☐ Ich bereite mir täglich meine Mahlzeiten selbst zu ☐ Ich esse meistens außer Haus

☐ Ich bereite mir häufig selbst eine Mahlzeit zu, gehe aber auch oft außer Haus essen

☐ Eigene Anmerkungen: _____

⑫ **Kochen:** Können Sie kochen? ☐ Ja ☐ Es geht so ☐ Nein

⑬ **Lebensmittelauswahl:** Welche Lebensmittel dürfen/können Sie nicht essen?

☐ Schweinefleisch ☐ Milch und Milchprodukte _____

☐ Nüsse _____ ☐ Gemüsesorten _____

☐ Eier ☐ Obstsorten _____ ☐ Hülsenfrüchte _____

☐ Sonstige _____

⑭ **Nahrungsergänzung:** Nehmen Sie Vitamintabletten oder Ähnliches ein?

☐ Ja, ich nehme folgende Präparate ein: _____

⑮ **Anliegen:** Haben Sie ein spezielles Anliegen an das ess-Coaching?

_____

_____

_____

Nur bei Buchung von „ess-Coaching *basic* ***plus***-②" ankreuzen!

Welche Themen sind für Sie wichtig? (wichtig für Gestaltung des 2. Termins)

☐ Umgang mit Alkohol ☐ Umgang mit Süßhunger

☐ Gesunde Ernährung für die ganze Familie

☐ Außer Haus essen (Restaurant, Flieger, Urlaub, Imbiss, Kantine etc.)

☐ Sonstiges: _____

Vielen Dank für Ihre Informationen!

ess-Tagebuch

Wichtige Hinweise für das Schreiben eines ess-Tagebuchs:

1. Die Dauer der Protokollierung umfasst, wenn nicht anders vom esscoach vorgegeben, 7 Tage. Der Speiseplan an diesen 7Tagen muss den üblichen Essgewohnheiten entsprechen. Bitte ändern Sie auf keinen Fall während der Protokollierungswoche Ihr Essverhalten, da es sonst die Realität falsch widerspiegelt.

2. Die Ernährungsanalyse ist nur dann aussagekräftig, wenn die Angaben vollständig, präzise und detailliert sind. Geben Sie bitte grundsätzlich, soweit die Lebensmittel oder Getränke gekennzeichnet sind, die genaue Bezeichnung des Lebensmittels mit Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißgehalt sowie das Gewicht in „g" oder „ml" (wie auf der Verpackung verzeichnet) an! Ansonsten empfiehlt es sich, die Lebensmittel im essbaren Zustand abzuwiegen. Andernfalls sind auch Angaben wie Tasse, Glas, Teller, kleine/große Portion, Esslöffel, Teelöffel, Scheibe, Stück etc. möglich.

3. Häufig werden die zugeführten Trinkmengen vergessen. Bitte achten Sie gerade hier auf genaue Angaben!

4. Mitunter ist es schwierig ein Kantinen- bzw. Restaurantessen in seiner Zusammensetzung und Menge anzugeben. Versuchen Sie dies mit möglichst detaillierter Beschreibung!

5. Bitte haben Sie keine Scheu, auch die „ungesunden" und dennoch heißgeliebten Süßigkeiten, Pommes frites, Bratwürste etc. aufzuführen. Es geht nämlich nicht darum, mit dem erhobenen Zeigefinger auf die „Sünden" hinzuweisen. Es werden vielmehr Alternativen aufgezeigt und Empfehlungen ausgesprochen, die auf die individuellen Möglichkeiten eines jeden Einzelnen abgestimmt werden.

6. Falls Sie an einem Tag krank sein sollten (z.B. Durchfall, Übelkeit), werden Sie bestimmt Ihre Ernährungsgewohnheiten nicht beibehalten. Lassen Sie bitte diesen Tag aus und protokollieren Sie am anderen Tag weiter. Falls Sie mehrere Tage krank sein sollten, beginnen Sie bitte noch einmal von vorne.

Je genauer Sie das ess-Tagebuch führen, desto zielgerichteter wird Ihr individuelles ess-Coaching.

ess-Tagebuch - Muster

Name: Marianne Muster Gewicht in kg: 95 Datum: 10.01.2014

8.30 Uhr Frühstück

1 Scheibe Vollkornbrot + 1 TL Butter
+ 2 TL Marmelade
1 kleiner Apfel

Grund für das Frühstück:
O Gewohnheit ✗ Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:
1 Kaffee mit 150 ml Milch (1,5 % Fett)
1 Glas Wasser

10.30 Uhr Zwischendurch

150 g Fruchtjoghurt (3,5 % Fett)

Dazu habe ich getrunken:
200 ml Orangensaft

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress ✗ Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

13.30 Uhr Mittagessen

2 Scheiben Vollkornbrot
2 TL Butter
2 Scheiben Käse (45 % Fett i.T.)
5 Cocktailtomaten

Grund für das Mittagessen
O Gewohnheit ✗ Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:
500 ml Apfelsaftschorle

15.30 Uhr Zwischendurch

1 Stück Vollmilchschokolade (ca. 20 g)

Dazu habe ich getrunken:
1 Cappuccino

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile ✗ Sonstiges Frust

20.00 Uhr Abendessen

1 große Portion (etwa 300 g, gekocht)
Nudeln mit 6 EL Tomatensoße und
1 EL Parmesan.

Grund für das Abendessen
O Gewohnheit ✗ Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:
1 Glas Wasser
1 Flasche Bier (300 ml)

Uhr Snack

kein Snack!

Dazu habe ich getrunken:

Grund für den Snack:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

ess-Tagebuch - Tag 1

Name: _____Gewicht in kg:_____ Datum:_____

Uhr Frühstück

Grund für das Frühstück:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Uhr Mittagessen

Grund für das Mittagessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges

Uhr Abendessen

Grund für das Abendessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Snack

Dazu habe ich getrunken:

Grund für den Snack:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

ess-Tagebuch - Tag 2

Name: _____Gewicht in kg:_____ Datum:_____

Uhr Frühstück

Grund für das Frühstück:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Uhr Mittagessen

Grund für das Mittagessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges

Uhr Abendessen

Grund für das Abendessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Snack

Dazu habe ich getrunken:

Grund für den Snack:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

ess-Tagebuch - Tag 3

Name: _____Gewicht in kg:_____ Datum:_____

Uhr Frühstück

Grund für das Frühstück:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Uhr Mittagessen

Grund für das Mittagessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges

Uhr Abendessen

Grund für das Abendessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Snack

Dazu habe ich getrunken:

Grund für den Snack:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

ess-Tagebuch - Tag 4

Name: _____Gewicht in kg:_____ Datum:_____

Uhr Frühstück

Grund für das Frühstück:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Uhr Mittagessen

Grund für das Mittagessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges

Uhr Abendessen

Grund für das Abendessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Snack

Dazu habe ich getrunken:

Grund für den Snack:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

ess-Tagebuch - Tag 5

Name: _____Gewicht in kg:_____ Datum:_____

Uhr Frühstück

Grund für das Frühstück:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Uhr Mittagessen

Grund für das Mittagessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges

Uhr Abendessen

Grund für das Abendessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Snack

Dazu habe ich getrunken:

Grund für den Snack:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

ess-Tagebuch - Tag 6

Name: _____Gewicht in kg:_____ Datum:_____

Uhr Frühstück

Grund für das Frühstück:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Uhr Mittagessen

Grund für das Mittagessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges

Uhr Abendessen

Grund für das Abendessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Snack

Dazu habe ich getrunken:

Grund für den Snack:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

ess-Tagebuch - Tag 7

Name: _____Gewicht in kg:_____ Datum:_____

Uhr Frühstück

Grund für das Frühstück:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Uhr Mittagessen

Grund für das Mittagessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Zwischendurch

Dazu habe ich getrunken:

Grund für die Zwischenmahlzeit:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges

Uhr Abendessen

Grund für das Abendessen
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____

Dazu habe ich getrunken:

Uhr Snack

Dazu habe ich getrunken:

Grund für den Snack:
O Gewohnheit O Hunger O Stress O Appetit
O Langeweile O Sonstiges _____