

Ernährungsanamnese - Was sind Deine Ziele?

MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



Ihr Partner für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Lieber Athlet des Lebens,
der erste Schritt zu deiner Bestform ist getan. Du hast dich dazu entschlossen, durch gezieltes Training und Coaching eine bewegtere, gesündere und vielleicht auch zufriedener Version deiner Selbst zu werden. Dazu möchte ich dich beglückwünschen. Um diesen Weg so optimal wie möglich auf dich zuzuschneiden, ist es wichtig, diesen Anamnese Bogen mit großer Sorgfalt auszufüllen. Unser Konzept „Die INBESTFORM•EL“ steht für einen ganzheitlich gesunden und vitalen Lebensstil. Dieser fußt auf den 3 grundlegenden Säulen:
Bewegt•Sein, Ernährt•Sein & Bewusst•Sein

Bewegt•Sein: Bewegung ist Leben. Bewegung richtig ausgeführt ist vitales, schmerzfreies Leben. Nicht nur im Training, sondern auch im Alltag. Denn die Woche hat 168 Stunden.

Ernährt•Sein: Die Ernährung ist beim Thema Gesundheit mindestens so wichtig wie die Bewegung. Dabei gibt es so viele Mythen und Halbwisheiten, dass oftmals nur Verwirrung herrscht, was richtig und was falsch ist. Damit räumen wir auf.

Bewusst•Sein: Jeder Leistungssportler weiß, dass auf jede Belastung auch wieder Entspannung folgen muss. Das Thema Erholung vergessen wir als Athleten des Lebens leider häufig fast vollständig. Wir sind permanent im roten Drehzahlbereich unterwegs und wundern uns, warum wir abgeschlagen, müde und vielleicht sogar antriebslos sind. In gezielten Coachings geben wir dir Maßnahmen an die Hand, dies zu ändern. Außerdem lernst du, besser auf deine Ressourcen zu achten und diese nachhaltig einzusetzen. Für ein ausgeglichenes Energie Konto.

Wir wünschen dir viel Erfolg und viel Spaß auf deinem Weg und freuen uns, dich ein Stück begleiten zu dürfen!

Dein Inbestform- Team,
Mathias & Carolin



3 ELEMENTE

FÜR DIE GESUNDHEIT.
WIR FÜGEN ALLE 3 ELEMENTE
ZUSAMMEN.



Wir benötigen folgende Informationen, um ein auf deine Ziele, Bedürfnisse und Anliegen abgestimmtes Gesundheitsmanagementprogramm entwickeln zu können. Sämtliche Angaben sind freiwillig, unterliegen der Schweigepflicht und den geltenden Datenschutzbestimmungen.

Angaben zur Person:

Name, Vorname:

Straße, PLZ, Ort:

Telefon / Mobil:

Private Email:

Geburtsdatum: Beruf:

Notfall Kontaktperson und Tel.-Nummer:

Körpergröße: Blutgruppe:

Ziele:

Was ist dein übergeordnetes Ziel?

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Performance steigern | Gewicht managen |
| Wohlbefinden steigern | Sonstiges bitte hier eintragen... |

In welcher Kategorie möchtest du deine Performance steigern?

- | | |
|------------|----------------|
| Kraftsport | Kampfsport |
| Ausdauer | Gehirnleistung |
| Teamsport | Sonstiges: |

Was ist dein Ziel für dein Gewichtmanagement?

- | | | |
|----------------|-----------------|-------------------|
| Abnehmen | Muskel aufbauen | Muskel definieren |
| Gewicht halten | Zunehmen | |

Inwiefern möchtest du dein Wohlbefinden steigern?

- | | | |
|------------|----------------------|-----------------------|
| Vitalität | Regeneration fördern | Ausgewogene Ernährung |
| Sonstiges: | | |

Wie wichtig ist es dir, dein Ziel zu erreichen? (Skala: 10 = sehr wichtig)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

In welchem Zeitraum möchtest du dein Ziel erreichen?

Was bedeutet es für dein tägliches Leben, wenn du dein Ziel erreichst? Wie fühlst du dich?

Aktivitätslevel

Wieviel Stunden schläfst du durchschnittlich pro Nacht?

Wodurch ist dein Alltag / Beruf geprägt

meist sitzend sitzend und stehend meist stehend schwer körperlich

Wie aktiv bist du in deiner Freizeit?

kaum aktiv recht aktiv sehr aktiv

Welche Sportart übst du primär aus?

Ausdauer Kraftsport andere mit geringer Belastung (zB. Yoga, Pilates)
mittlere Belastung (zB Ballsport, Breitensport) hohe Belastung (Leistungssport)

An welchen Tagen betreibst du Sport?

Ernährungsweise:

Welche Ernährungsweise passt zu dir?

Allesesser
Pescetarisch
Vegetarisch
Vegan
Paleo
Intervallfasten, Zeitfester:

Intoleranzen:

Hast du eine Intoleranz oder eine Unverträglichkeit bestimmter Lebensmittel/ -gruppen?

keine
Laktose
Fructose
Gluten
Saccharose
Histamin

Budget

Wie viel Geld möchtest du für Lebensmittel ausgeben?

- preiswert
- normal
- premium

Kochzeit:

- wenig
- normal
- umfangreich

Essgewohnheiten

Mahlzeitenhäufigkeit:

Wie häufig möchtest du kochen?

- jede Mahlzeit frisch
- abends für den nächsten Mittag vorkochen
- nicht kochen

Nasch - Check

Wie häufig naschst du pro Woche?

- nie
- selten
- manchmal
- oft
- täglich

Getränke Check

Wie viel Gläser (0,25l) trinkst du pro Tag?

Wie viel Tassen Kaffee (0,25l) trinkst du pro Tag?

Wie viel Gläser Soft- /Softdrinks trinkst du pro Tag?

Wie viel Gläser alkoholhaltiger Getränke (0,25l) trinkst du pro Woche?

Lebensmittelausschluss

Gib an welche Lebensmittel (-kategorien) du nicht essen möchtest (wir besprechen das genauer im persönlichen Coaching)

Haftungsausschlussvereinbarung

Im Rahmen der Beratungen und Trainingsangebote werden Dir Empfehlungen zur Bewegung, Entspannung und Ernährung, unter anderem auch zu speziellen Krankheitsbildern gegeben. Diese Empfehlungen basieren auf den von Dir gemachten Angaben und werden nach bestem Wissen und Kenntnisstand gegeben. Bei der Umsetzung der Empfehlungen ist aber eine genaue „Dosierung“, entsprechend Deines Zustandes notwendig. Ausdrücklich geben wir deshalb zu bedenken, dass bei bestimmten Indikationen grundsätzlich das Einverständnis und/oder eine Abklärung mit dem Hausarzt oder Facharzt notwendig sind.

Bitte beachte, dass vor Beginn des Programms und vor allem auch nach dem Training keine Schmerzen auftreten sollten. In diesem Falle ist der Coach darauf hinzuweisen und nach Absprache mit dem Coach zwingend der Arzt aufzusuchen.

Alle Kurse/Trainings in den Bereichen Bewegung und Entspannung/Stressbewältigung setzen einen guten Gesundheitszustand voraus. Zwar sind auch im Falle einer der genannten Erkrankungen Präventionsprogramme sinnvoll, aber um mögliche Zwischenfälle auszuschließen, ist in allen Fällen eine medizinische Abklärung notwendig. Solltest Du in dem ein oder anderen Bereich Probleme haben, z.B. Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, psychische Erkrankungen, andere ungeklärte Symptome oder über den Schweregrad einer Erkrankung unsicher sein, spreche bitte vor der Kursanmeldung mit uns bzw. Deinem Haus-, Fach- oder Werkarzt. Jegliche Teilnahme an Bewegungs-, Ernährungs- bzw. Entspannungsprogrammen erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen kann nicht übernommen werden. Es besteht selbstverständlich eine Betriebshaftpflichtversicherung von INBESTFORM® um etwaigen gesetzlichen Haftungsansprüchen zu genügen.

Richtigkeit der Angaben:

Hiermit bestätige ich die Kenntnisnahme des obigen Sachverhaltes und den Gesundheits-Fragebogen richtig und wahrheitsgemäß ausgefüllt zu haben.

Ort: Datum:

Unterschrift:

Hinweise zur Datenverarbeitung

1. Name und Kontaktdaten des für die Verarbeitung Verantwortlichen sowie der betrieblichen Datenschutzbeauftragten

Diese Datenschutzhinweise gelten für die Datenverarbeitung durch: Verantwortliche Stelle:

Mathias Wengert INBESTFORM®-Gesundheitsmanagement

Pleidelsheimerstr. 11 – 74321 Bietigheim-Bissingen

Telefon: +49 (0)7142-918 48 03

Email: info@inbestform.de

Internet: www.inbestform.de

Unser betrieblicher Datenschutzbeauftragte ist unter der o.g. Anschrift, zu Hd. Mathias Wengert, erreichbar.

2. Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten sowie Art und Zweck und deren Verwendung

Wenn Sie uns beauftragen, erheben wir folgende Informationen:

- Anrede, Vorname, Nachname,
- eine gültige E-Mail-Adresse,
- Anschrift,
- Telefonnummer (Festnetz und/oder Mobilfunk)
- Informationen, die für die Erfüllung unseres Vertrages mit Ihnen im Rahmen unserer Beauftragung notwendig sind.

Die Erhebung dieser Daten erfolgt,

- um Sie als unseren Kunden identifizieren zu können;
- um Sie angemessen beraten und betreuen zu können;
- zur Korrespondenz mit Ihnen;

- zur Rechnungsstellung;
- zur Abwicklung von evtl. vorliegenden Haftungsansprüchen sowie der Geltendmachung etwaiger Ansprüche gegen Sie;

Die Datenverarbeitung erfolgt auf Ihre Anfrage hin und ist nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit.b DSGVO zu den genannten Zwecken für die angemessene Bearbeitung unseres Auftrages und für die beidseitige Erfüllung von Verpflichtungen aus dem Vertragsverhältnis erforderlich. Die für die Beauftragung von uns erhobenen personenbezogenen Daten werden bis zum Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht gespeichert und danach gelöscht, es sei denn, dass wir nach Artikel 6 Abs. 1 S. 1 lit.c DSGVO aufgrund von steuer- und handelsrechtlichen Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten (aus HGB, StGB oder AO) zu einer längeren Speicherung verpflichtet sind oder Sie in eine darüber hinausgehende Speicherung nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO eingewilligt haben.

3. Weitergabe von Daten an Dritte

Eine Übermittlung Ihrer persönlichen Daten an Dritte zu anderen als den im Folgenden aufgeführten Zwecken findet nicht statt. Soweit dies nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit.b DSGVO für die Abwicklung von Auftragsverhältnissen mit Ihnen erforderlich ist, werden Ihre personenbezogenen Daten an Dritte weitergegeben. Hierzu gehört insbesondere die Weitergabe an mögliche Vertragspartner und deren Vertreter sowie Ärzte, Versicherungen und andere öffentliche Stellen und Behörden zum Zwecke der Korrespondenz und Information sowie zur Erfüllung und Abwicklung von Betreuungskonzepten zur Verbesserung des allgemeinen Fitness- und Gesundheitszustandes und von Personal Training Verträgen. Die weitergegebenen Daten dürfen von dem Dritten ausschließlich zu den genannten Zwecken verwendet werden. Die jeweiligen Vereinbarungen zur Auftragsdatenverarbeitung mit Vertragspartnern, können bei Bedarf eingesehen werden.

4. Betroffenenrechte Sie haben das Recht:

- gemäß Art. 7 Abs. 3 DSGVO Ihre einmal erteilte Einwilligung jederzeit gegenüber uns zu widerrufen. Dies hat zur Folge, dass wir die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruhte, für die Zukunft nicht mehr fortführen dürfen;
- gemäß Art. 15 DSGVO Auskunft über Ihre von uns verarbeiteten personenbezogenen Daten zu verlangen. Insbesondere können Sie Auskunft über die Verarbeitungszwecke, die Kategorie der personenbezogenen Daten, die Kategorien von Empfängern, gegenüber denen Ihre Daten offengelegt wurden oder werden, die geplante Speicherdauer, das Bestehen eines Rechts auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung oder Widerspruch, das Bestehen eines Beschwerderechts, die Herkunft ihrer Daten, sofern diese nicht bei uns erhoben wurden, sowie über das Bestehen einer automatisierten Entscheidungsfindung einschließlich Profiling und ggf. aussagekräftigen Informationen zu deren Einzelheiten verlangen;
- gemäß Art. 16 DSGVO unverzüglich die Berichtigung unrichtiger oder Vervollständigung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen;
- gemäß Art. 17 DSGVO die Löschung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit nicht die Verarbeitung zur Ausübung des Rechts auf freie Meinungsäußerung und Information, zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, aus Gründen des öffentlichen Interesses oder zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen erforderlich ist;
- gemäß Art. 18 DSGVO die Einschränkung der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit die Richtigkeit der Daten von Ihnen bestritten wird, die Verarbeitung unrechtmäßig ist, Sie aber deren Löschung ablehnen und wir die Daten nicht mehr benötigen, Sie jedoch diese zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigen oder Sie gemäß Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt haben;
- gemäß Art. 20 DSGVO Ihre personenbezogenen Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesebaren Format zu erhalten oder die Übermittlung an einen anderen Verantwortlichen zu verlangen und
- gemäß Art. 77 DSGVO sich bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren. In der Regel können Sie sich hierfür an die Aufsichtsbehörde Ihres üblichen Aufenthaltsortes oder Arbeitsplatzes oder unseres Firmensitzes wenden.

5. Widerspruchsrecht

Sofern Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f DSGVO verarbeitet werden, haben Sie das Recht, gemäß Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben.

Möchten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen, genügt eine E-Mail an mathias.wengert@inbestform.de

Hiermit erteile ich meine Einwilligung zur Datenverarbeitung:

Name, Vorname:

Datum: Unterschrift:

Vielen Dank für Ihre freundliche Mitarbeit!