

<input type="checkbox"/> Oft nur Salat mit Fleisch (o.a. Eiweissquelle)	0	<input type="checkbox"/> Ich esse aus Frust	1
<input type="checkbox"/> Kalte Mahlzeit mit Salat, Brot und Käse, etc.	0	<input type="checkbox"/> Ich esse aus Langeweile	1
<input type="checkbox"/> Meistens auswärts (3-Komponenten-Menü, Beilage, Fleisch, Gemüse)	0	<input type="checkbox"/> Ich esse um mich zu beruhigen	1
<input type="checkbox"/> Meistens zu Hause	0	<input type="checkbox"/> Ich esse um mich zu trösten	1
Nach dem Nachtessen...		Wie oft essen Sie Süssigkeiten?	
<input type="checkbox"/> Hole ich mir meistens nochmal etwas zu essen	1	<input type="checkbox"/> Selten	0
<input type="checkbox"/> Esse ich in der Regel nichts mehr	0	<input type="checkbox"/> 1 mal pro Tag, kleine Portion	0
<input type="checkbox"/> Gehe ich manchmal mit Hunger ins Bett	1	<input type="checkbox"/> Mehrmals pro Tag oder grosse Portion	1
Welches Öl/Fett verwenden Sie zum Anbraten?		Welche Öle brauchen Sie für Salatsauce?	
<input type="checkbox"/> Olivenöl oder Albaöl oder High oleic Öl	0	<input type="checkbox"/> Olivenöl	0
<input type="checkbox"/> Rapsöl	1	<input type="checkbox"/> Rapsöl	0
<input type="checkbox"/> Sonnenblumenöl oder andere pflanzliche Öle	1	<input type="checkbox"/> Sonnenblumenöl oder Distelöl o.a. pflanzl. Öle	1
<input type="checkbox"/> Butter oder Bratbutter	0	<input type="checkbox"/> Baumnussöl	0
<input type="checkbox"/> Pflanzencreme	0	<input type="checkbox"/> Leinöl	0
<input type="checkbox"/> Schweineschmalz	1	<input type="checkbox"/> Fertige Salatsauce	1

Auswertung: Zählen Sie am Rand die Punkte zusammen, bei den Feldern, die Sie angekreuzt haben.

0-3 Punkte	4-5 Punkte	6 und mehr Punkte
<p>Ihre Ernährung scheint sehr ausgewogen zu sein, gratuliere!</p> <p>Sie achten auf eine gute Lebensmittelauswahl und auf ausgewogene Mahlzeiten.</p> <p>Machen Sie weiter so, es lohnt sich!</p>	<p>Machen Sie sich Gedanken über Ihre Ernährung. Ev. können Sie einige Sünden mit Sport wieder wett machen, trotzdem ist Ihre Ernährung nicht ideal. Eine gesunde Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren zur Prävention von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Rheumatische Erkrankungen, Alzheimer, etc.</p>	<p>Es besteht Handlungsbedarf! Es ist Zeit, dass Sie sich mit dem Thema Ernährung weiter auseinander setzen.</p> <p>Sie haben ein erhöhtes Risiko für Zivilisationskrankheiten.</p> <p>Am besten lassen Sie sich von einer Ernährungsberaterin beraten. Sie gibt Ihnen Tipps und hilft Ihnen, Ihre Ernährung schrittweise umzustellen.</p>

Sind Sie interessiert an einer Ernährungsberatung? Dann können Sie diesen Fragebogen an Sabrina Dobrautz, Praxis für Ernährungsberatung, Sonnenhof 1, 8280 Kreuzlingen einsenden und werden von ihr telefonisch kontaktiert. Telefonisch ist sie unter der Nummer 078 754 04 01 erreichbar.

Ich bin damit einverstanden, dass die Ernährungsberaterin mich telefonisch kontaktiert.

Vor- und Nachname:

Unterschrift:

Adresse:

Telefonnummer:

Emailadresse:

Welche Ernährungsthemen interessieren Sie besonders?