

**Stefan Santanius**

# **Sportartspezifische Ernährungsberatung**



COACH\_STEFANSANTANIUS



COACH STEFAN SANTANIUS



Eray Dogan

Sportart:

Leistungsstufe:

Beruf:

Größe:

Gewicht:

Alter:

Intoleranzen:

Krankheiten:

Wo kaufst du am liebsten ein?:

Wo gehst du außerhalb essen?:

Welche Küchengeräte stehen dir zur Verfügung?:

Hattest du schon mal eine Ernährungsberatung?:

Wie stark achtet dein berufliches und soziales Umfeld auf die Ernährung?:

Welche Lebensmittel schmecken dir nicht:

Was ist deiner Meinung nach dein größter Problem bei der Ernährung?:

Trackst du deine Ernährung? Wenn ja sende mir bitte Screenshots der letzten drei Tage

Was wünschst du dir durch die Zusammenarbeit?:





### Trainingsfreier Tag

Uhrzeit	Ernährung, Flüssigkeit oder Training	Notizen
	Aufstehzeit	
	Einschlafzeit	

### Spieltag/Wettkampf

Uhrzeit	Ernährung, Flüssigkeit oder Training	Notizen
	Aufstehzeit	
	Einschlafzeit	



Bitte fülle die folgenden Tabellen möglichst detailliert aus. Notiere hierfür alles samt Uhrzeit, was du an Nahrung und Flüssigkeit zu dir nimmst, sowie die Trainingszeit.

<b>Trainingstag</b>		
<b>Uhrzeit</b>	<b>Ernährung, Flüssigkeit oder Training</b>	<b>Notizen</b>
	Aufstehzeit	
	Einschlafzeit	

#### **Datenschutzvereinbarung**

Hiermit versichern wir dir, dass aufgenommene Daten sowie Bild- & Videomaterial nicht ohne Zustimmung des betreuten Sportlers an Dritte weitergegeben wird.