

12 Wochen Ernährungsplan

Bestellung für 149,- €

Wir benötigen diese Informationen, um ein auf Dein Ziel optimal abgestimmten 12 Wochen Ernährungsplan entwickeln zu können. Sämtliche Angaben sind freiwillig, unterliegen der Schweigepflicht und den geltenden Datenschutzbestimmungen.

wähle dein Ziel ...

- Abnehmen Clean Eating Definition Muskelaufbau

Angaben zur Person:

Name, Vorname:

Straße, PLZ, Ort:

Telefon / Mobil:

Private Email:

Alter: Körpergröße: cm aktuelles Körpergewicht: kg

Wunschgewicht: kg Geschlecht : weiblich männlich

Wo liegt dein Körperfettanteil ?



< 10%



11-18%



19-25%



> 26%

Dein Aktivitätsniveau im Alltag:

- Gering: größtenteils sitzend (z.B. Bürojob)
 Mittel: gelegentliches Aufstehen und Bewegung (z.B. Vertriebsmitarbeiter)
 Hoch: überwiegend stehende und körperliche Tätigkeiten (z.B. Bauarbeit)

Deine Wöchentliche Sportaktivität:

- 0-1x 1-2x 3-4x >5x

Dein Schlafdauer pro Nacht (Std.)

- <6 6-7 7-8 8-9 >9

Welche Ernährungsweise passt zu dir? (Einen Schritt weiter werden zusätzlich auch Allergien und Intoleranzen abgefragt.)

- Keine besondere Vegetarisch mit Fisch Vegetarisch
 Flexitarisch Vegan Paleo

Hast du Lebensmittelallergien oder Intoleranzen? Magst du bestimmte Lebensmittel nicht?

Kein Problem, einfach auswählen und anpassen (Mehrfachauswahl möglich)

- Laktose (Milchzucker) Fructose (Fruchtzucker)
 Histamin Gluten (Zöliakie)
 Glutamat Saccharose (Haushaltszucker)

Nüsse:

Früchte:

Was magst du nicht gern essen?

Wie oft am Tag möchtest du essen?

- 3 3 + 1 Snack 3 + 2 Snacks
Geringer Aufwand, weniger Rezeptvielfalt, kürzere Einkaufslisten *Normaler Aufwand, normale Rezeptvielfalt, normale Einkaufslisten* *Höherer Aufwand, große Rezeptvielfalt, längere Einkaufslisten*

Wie oft möchtest du pro Woche kochen?

- 1 – 2 *Geringer Aufwand, öfter vorkochen Details*
 3 – 4 *Normaler Aufwand, mehrfach vorkochen Details*
 über 5 *Größerer Aufwand, seltener vorkochen Details*

Zu welcher Tageszeit möchtest du nicht kochen?

- Morgens Mittags Abends

Wo kaufst Du Deine Lebensmittel?

- Preiswert Normal Premium
z.B. Lidl, Aldi *Edeka, Rewe* *Bioladen*

Bitte Bestellformular an info@inbestform.de senden.

Wir setzen uns dann vor der Erstellung des Ernährungsplanes nochmals persönlich mit Dir in Verbindung. Vielen Dank für Dein Vertrauen.