essentiell
Kirsten Brüning Ernährungsberatung
E-Mail: bruening@essentiell.biz ■ Web: www.essentiell.biz

Olympiastützpunkt Hessen
im Landessportbund Hessen e.V.

Trainingstag

Tag: …….. **Datum:** ……..

Name: ..... E-Mail: ……..

Alter: ..... Körpergröße: ..... Körpergewicht: ..... BMI: ……. Körperfett: …….

Ernährungsberatungsziel: .....

☐ **Arbeitstag mit Training** Berufstätigkeit: .....

Trainingszeiten (*Uhrzeit von ... bis, Trainingsart*) ……

Bitte Hungerskala zu den Mahlzeiten **(H1-H10)** *eintragen: H1= wenig Hunger bis H10= Riesenhunger!*

Mahlzeit	**Uhrzeit**	**Speisen + Getränke** *(+ Menge angeben)*
Frühstück		
Snack		
Mittag-essen		
Snack		
Abend-essen		
Snack		

Anmerkungen

……

……

© essentiell Kirsten Brüning