

Self Love

Sei ehrlich zu dir, um
erfolgreich deine Ziele zu
erreichen

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Die Idee ist es anhand eines Ernährungsprotokolls über volle 7 Tage, einen detaillierten Einblick in dein Ernährungsverhalten zu bekommen. Oftmals reicht schon das sich selbst Zeit nehmen für das Eintragen der Mahlzeiten aus, um nachhaltig das eigene Essverhalten zu reflektieren. Mithilfe deines individuellen Ernährungsprotokolls möchten wir dir Handlungsempfehlungen geben, Verbesserungsvorschläge unterbreiten und deine Ernährung optimieren.

Unser Ziel: Ein Feedback, mit dem du ohne große Probleme eine langfristige Ernährungsumstellung anstreben kannst und ein Bewusstsein für Mahlzeiten und Nahrungsmittel entwickelst.

So funktioniert es: Trage 7 Tage lang ALLE Mahlzeiten die du zu dir nimmst in das Ernährungsprotokoll ein. Sei ehrlich zu dir selber und notiere alle Mahlzeiten, Snacks oder Getränke die du zu dir genommen hast – verheimlichen oder schummeln hilft dir nicht weiter und erschwert uns die Beratung im Nachgang. Um dir ein fundiertes Feedback geben zu können, solltest du wenn möglich auch die Portionsgrößen der einzelnen Mahlzeiten vermerken (z.B. 1 Handvoll oder 100g oder 150ml).

Alle Eintragungen erfolgreich notiert? Nach 7 Tagen übergibst du uns einfach dein vervollständigtes Ernährungsprotokoll. Bitte sende dies an info@1stme.de

Alle Angaben die du in diesem Dokument machst, ersetzen kein persönliches Gespräch, sondern dienen als Grundlage zu einer ersten Einschätzung.

Lass uns gemeinsam an deinen körperlichen Ziel arbeiten!

Deine Ziele

Diese können sich je nach Lebenssituation immer wieder ändern, daher passen wir deine Ziele gern gemeinsam immer wieder an.



In die Lieblingshose wieder reinpassen



Mehr Rundungen aufbauen



Mich so wohlfühlen wie ich bin



Mit mehr Selbstliebe essen



Mich bei dem nächsten Event wohlfühlen



Mich herausfordern (Muskelaufbau)

Was möchtest du?

Deine Angaben

- Vorname:
- Nachname:
- Geboren am:
- Größe (cm):
- Beruf:
- Familienstand/Kinder:
- Hobbys:
- Krankheiten:
- Unverträglichkeiten:
- Allergien:
- Raucher: ja / nein / Gelegenheitsraucher
- Lieblingsbeschäftigung am Tag:
- Ungefähre tägliche Schlafdauer in Stunden:
- Ich werde immer schwach bei (Essen/Trinken):
- Gewicht (1. Tag)*:
- Gewicht (7. Tag)*:

*Je nach Ziel nicht zwingend erforderlich

LOS GEHT`S

D u m a c h s t d e n e r s t e n S c h r i t t u m g e m e i n s a m z u s t a r t e n :

Wir sind stolz auf dich, dass du in den nächsten 7 Tagen bereits den 1. Step in Richtung **1stMe** wagst.

Nimm dich selbst als Priorität wahr, auch wenn dies nur bedeutet regelmäßig am Tag die Zeit zu erübrigen, das Ernährungsprotokoll auszufüllen. Diese 5 Minuten am Tag solltest du dir, deinem Körper und deinem eigenen Wohlbefinden gönnen. Es ist ein vermeintlich einfacher erster Schritt, welcher dich jedoch bereits sensibilisieren soll, auf dich zu hören und dir selber Raum zu nehmen und auch zu geben.

Wir freuen uns schon deine Erfahrungen nach einer Woche mit dir persönlich zu besprechen.

Hab keine Angst vor dem ehrlichen Ausfüllen des Ernährungstagebuchs, denn nur so können wir erfolgreich an deinen Zielen gemeinsam arbeiten.

M a k e y o u r s e l f a p r i o r i t y

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
Frühstück :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Mittagessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Zwischenmahlzeit :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Abendessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer
Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)	Belastungsintensität
 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Sportart	Dauer
Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)	Belastungsintensität
 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
Frühstück :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Mittagessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Zwischenmahlzeit :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Abendessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer
Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)	Belastungsintensität
 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Sportart	Dauer
Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)	Belastungsintensität
 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
Frühstück :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Mittagessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Zwischenmahlzeit :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Abendessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer
Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)	Belastungsintensität
 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Sportart	Dauer
Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)	Belastungsintensität
 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
Frühstück :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Mittagessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Zwischenmahlzeit :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Abendessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer
Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)	Belastungsintensität
 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Sportart	Dauer
Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)	Belastungsintensität
 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
Frühstück :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Mittagessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Zwischenmahlzeit :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Abendessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer

Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)

 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch
--	---

Sportart	Dauer

Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)

 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch
--	---

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
Frühstück :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Mittagessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Zwischenmahlzeit :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Abendessen :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack :	 	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer

Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)

 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch
--	---

Sportart	Dauer

Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)

 	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch
--	---

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Essmotiv
Frühstück   : 	    	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack   : 	    	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Mittagessen   : 	    	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Zwischenmahlzeit   : 	    	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Abendessen   : 	    	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude
Snack   : 	    	☐ Gewohnheit ☐ Hunger / Durst ☐ Langeweile ☐ Frust ☐ Lust / Freude

Sportart	Dauer
	
	

Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)

   	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch
---	---

Sportart	Dauer
	
	

Konsum während des Sports (Nahrungsmittel / Getränke)

   	☐ Gering ☐ Mittel ☐ Hoch
---	---

7 TAGE SIND RUM

Der erste Schritt ist geschafft:

Eine Woche mit Zeit für die eigene ehrliche Wahrnehmung des Essverhaltens ist geschafft. Wir sind stolz auf dich und freuen uns auf ein persönliches Gespräch mit dir um gemeinsam über deine Ziele, erste Tips und den weiteren Support für dich zu sprechen.

Schicke uns dein ausgefülltes Ernährungstagebuch an folgende Emailadresse zu: line89@gmx.de

Wir melden uns dann zeitnah bei dir (max. in 7 Tagen) um ein persönliches Gespräch zu vereinbaren.

Kennst du auch schon unsere MeTime Abende?

Jeden zweiten Montag im Monat finden diese in deiner Stadt statt. Hier kannst du dich von spannenden Themen inspirieren lassen, dich mit tollen Frauen austauschen, die sich selbst auch als Priorität in ihrem Leben erkannt haben und steigerst ganz nebenbei deine Motivation um an deine Zielen weiter dran zu bleiben. Es geht um den Austausch miteinander und sich auch in einer stressigen Arbeitswoche mit familiären & freundschaftlichen Verpflichtungen Raum für sich selbst zu nehmen und dies nicht im Alltagsstress zu vergessen.

Um gemeinsam motiviert in die Woche zu starten, haben wir uns den Montag als MeTime Abend ausgesucht. Wir hoffen dies passt für dich und dass wir dich bald begrüßen dürfen. Bitte melde dich hierzu zuvor per Email an: info@1stme.de

Make yourself a priority