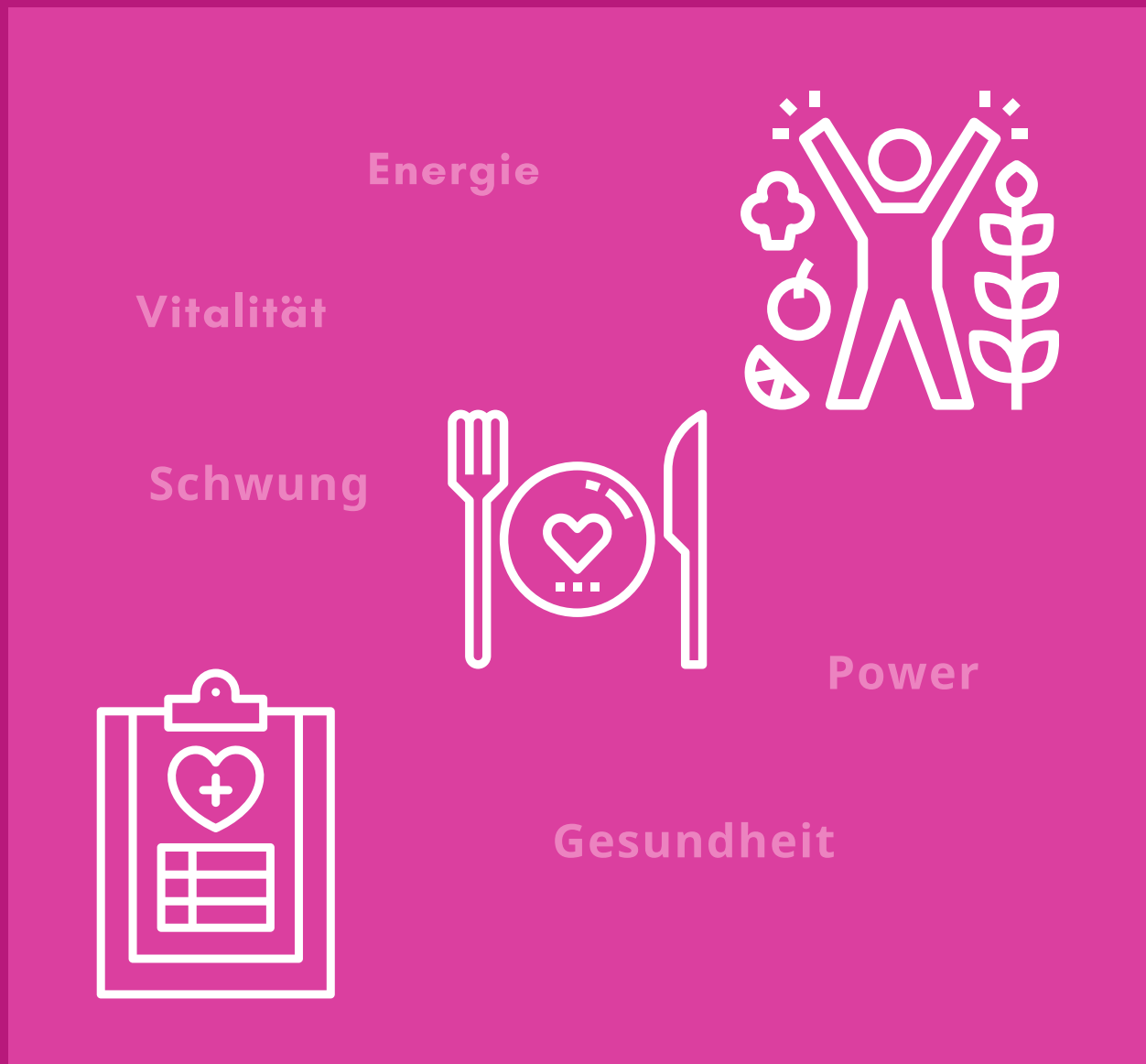


# ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Der Schlüssel zu deinem Wohlbefinden



*Herzlich Willkommen!*



Ina von Janowski  
zertifizierte Ernährungsberaterin  
Ernährungscoach und Mutmacherin

**Gewohnheiten erkennen, Beschwerden oder Unverträglichkeiten auf die Spur kommen: Das Ernährungsprotokoll ist der Schlüssel für mehr Wohlbefinden und Energie.**

Du bekommst einen **Überblick** über deine **Essgewohnheiten** und kannst eventuelle Schwachstelle in deiner Ernährung erkennen. Außerdem entwickelst du ein Gefühl dafür, welche Lebensmittel dir gut tun und welche dir Beschwerden verursachen oder deine Symptome verschlimmern.

Ob du ab- oder zunehmen möchtest, Muskeln aufbauen, Beschwerden auf die Schliche kommen oder einfach nur gesünder leben willst, das **Ernährungsprotokoll hilft dir, deine Ziele zu erreichen. Sei es dir wert.**

Für einen guten Start findest du noch auf den nächsten Seiten Tipps zum Ausfüllen und für die nächsten Schritte.

*Viel Erfolg!*

## Ausfülltipps - so gelingt es

### Die oberste Regel: Sei ehrlich mit dir selbst!

- ✓ Damit du dein Essverhalten besser kennenlernenst, solltest du dein Essen bzw. Essverhalten über 7 Tage festhalten.
- ✓ Schreib gleich auf was du gegessen hast, notiere jeden Keks, Milchkaffee, jedes Kaubon. Abends ist meist schon wieder einiges vergessen.
- ✓ Notiere alle Getränke, auch Wasser. Vermerke ebenfalls, ob du sie zusätzlich gesüßt hast.
- ✓ Vermerke, wo du gegessen hast (am Schreibtisch, vorm Fernseher usw.) und warum (Hunger, Appetit Langeweile etc.)
- ✓ Schreibe auf, wie du dich ca. 15 Minuten nach dem Essen fühlst. Hast du Appetit auf Süßes, fühlst du dich 'voll und schwer'. Darm oder andere Beschwerden mache sich erst einige Stunden später bemerkbar.
- ✓ Halte auch Nichtalltägliches fest, z. B. Geburtstagsfeier, Kollege hat eine ausgegeben, keine Zeit zum Einkaufen, daher Kühlschrank leer oder auch sportliche Aktivitäten oder Medikamenteeinnahmen.

## Altswerten und Bilanz ziehen

### Zeit für positive Veränderungen

Du hast das durchgezogen, **sei stolz auf dich!** Jetzt hast du einen Überblick, kannst deine ungesunden Muster erkennen.

Vielleicht dachtest du, du isst am Wochenende gesünder, oder hattest die kleinen Snacks nicht im Blick. Du **erkennst**, ob und **wie das Essen dein Wohlbefinden beeinflusst** hat. Wann warst du wohlig satt, wann hast du dich nach dem Essen müde und schwer gefühlt. Hast du dir genügend Zeit für dein Essen genommen, was sind deine Ausrutscher. Diese und andere **Verhaltensweisen** kannst du jetzt viel leichter **erkennen**.

Jetzt ist es Zeit zu überlegen, was du verändern möchtest und warum. **Notiere** dir deine **Ziele** und **Meilensteine**. Falls mal in ein Motivationsloch fällst, gefühlt mehr Rück- als Fortschritte machst, hilft dir diese Liste **am Ball zu bleiben**.

**Schreibe deine Erfolge auf. Dann siehst schwarz auf weiss, was du bereits geschafft hast.**

NAME:

VORNAME:

BERUFSTÄTIG : ( ) VOLLZEIT ( ) TEILZEIT

ARBEITSZEITEN:

TÄTIGKEIT : ( ) MEHR SITZEND ( ) MEHR AKTIV

TRINKMENGE



ALKOHOL



RAUCHEN, ANZAHL :

ALTER / GEWICHT:

KÖRPERGRÖßE:

DATUM:

Mahlzeit	Uhrzeit	Menge	gegessene Lebensmittel	Essmotiv
Frühstück				
Snack				
Mittagessen				
Snack				
Abendessen				

**weitere Notizen** (welche Getränke, sportliche Aktivitäten, Vorerkrankungen, Medikament etc.):

*Nimm dir Zeit für dich!*



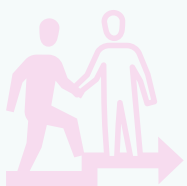
## IN 12 WOCHEN ZU MEHR ENERGIE

Stell dir vor, du hast keinen Stress mehr mit Einkaufslisten, Essensplanung und Kochen. Du hast mehr Zeit, weil du gut geplant hast. Ernährst dich gesünder, nimmst ohne eine Diät ab und hast wieder mehr Energie.

Das erreichst du mit dem **Power-Coaching-Programm Mehr Veggie- Mehr Power** .



- 12-wöchiges **persönliches 1:1 Online-Coaching**
- individuelle Lösungen für deine Fragestellungen und Herausforderungen
- Du erreichst deine Ziele **ohne Diät** oder zusätzlichen Stress
- **Einkaufslisten, Essen planen einfach gemacht**, mit der smarten All-In-One-Ernährungsapp sparst du Zeit.



[mehr Infos](#)



*Wieder entspannt essen!*

Mein Ziel ist, dass du  
langfristig am Ball bleibst.



Für mich gibt es **nicht nur einen Weg zum Ziel**. Mit mir als **Partnerin** profitierst du nachhaltig von meiner **Erfahrung** und dem individuellen Coaching. Mein Ziel ist, dass du deinen Ernährungsstil findest, mit dem du langfristig am Ball bleibst.

### **Nachhaltige Erfolge**

Unabhängig davon, ob du deine Ernährung ganz oder teilweise auf Veggie umstellen möchtest: Wir finden die **Ernährung**, die du **stressfrei** in deinen **Tagesablauf integrieren** kannst und du durch gute Planung sogar noch Zeit sparst.

Das **Online-Coaching** passt sich deinem **Terminkalender** an, so bleibst du zeitlich flexibel. Du bist neugierig geworden? Ich erzähle dir gern mehr über das großartige Programm, das ich **speziell für Berufstätige ab Mitte 40** entwickelt habe.

[unverbindliches  
Infogespräch](#)



Kühlschrank-Coaching

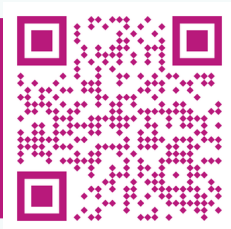
Am Zoo 12

38124 Braunschweig

E-Mail: [hej@kuehlschrank-coaching.de](mailto:hej@kuehlschrank-coaching.de)

Fotos:

Kühlschrank-Coaching



[www.kuehlschrank-coaching.de](http://www.kuehlschrank-coaching.de)