

## **Gesundheits-Check**

**Zur Unterstützung der Vermittlung eines sportlichen Lebensstils bitten wir Sie den Fragebogen über nachfolgenden link abzurufen.**

vgl. Homepage unter [www.vidavida.de/dietanalyse/dietfunnel\\_data.php](http://www.vidavida.de/dietanalyse/dietfunnel_data.php)

### **Schritt 1: Deine Motivation**

Aus diesem Grund möchte ich sportlich aktiv werden:

- ich möchte meine Gesundheit verbessern
- ich möchte den Heilungsprozess unterstützen (nach oder während einer Krankheit)
- ich möchte wieder fitter werden und belastbarer für alltägliche und berufliche Anforderungen
- ich möchte meine Freizeit sinnvoll gestalten und Kontakte pflegen

Von meinen sportlichen Aktivitäten erwarte ich:

- eine gesteigerte Fitness
- mehr Lebensfreude
- den Beginn einer langfristigen Lebensumstellung
- eine Verbesserung meines Gesundheitszustandes

### **Schritt 2: Sportliche Ambitionen**

Meine sportlichen Aktivitäten:

- ich treibe nie Sport
- weniger als 1 x wöchentlich Sport
- ca. 1-2 x wöchentlich Sport
- mindestens 3 x wöchentlich Sport und mehr

Meine allgemeinen Fitnessziele sind:

- Gewicht reduzieren
- Körper straffen und festigen
- Ausdauer verbessern
- einfach besser fühlen
- Entspannung und Wohlbefinden steigern

Meine wichtigsten sportlichen Ziele sind:

- Kondition verbessern
- Kraftniveau steigern
- Beweglichkeit verbessern
- Koordination und Geschicklichkeit verbessern
- Entspannung erlernen und erleben

### **Schritt 3: Dein Ernährungsverhalten**

Die Anzahl meiner Mahlzeiten pro Tag:

- ich esse sehr wenig
- 2-3 Mahlzeiten pro Tag
- 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten
- ich esse wenn ich Zeit und Lust habe

Meine Mahlzeiten bereite ich selbst zu:

- ich koche gerne
- ich greife vorwiegend auf Fertigprodukte zurück
- ich esse vorwiegend auswärts/ auch Kantine
- eine Mischung aus allem

Obst & Gemüse esse ich:

- eher selten bis nie
- mehrmals wöchentlich
- täglich
- mehrmals täglich

Pro Tag trinke ich:

- weniger als 1 Liter
- etwa 1-2 Liter
- mindestens 2 Liter und mehr

### **Schritt 4: Dein Entspannungsverhalten**

Ich kann mich gut entspannen, wenn ich ...

- Entspannung ist mir schwer bis gar nicht möglich.
- Ich bin oft sehr gestresst von nachfolgend genannten Faktoren ...
- Ich finde positiven Stress gut, weil ich dann ...

### **Schritt 5: Persönliche Daten**

Warum es bisher mit der Umsetzung meiner sportlichen Aktivitäten nicht geklappt hat:

- fehlende Motivation
- keine Zeit
- keine Kontakte/ keine Gruppe vor Ort

- ich habe es nicht wirklich versucht

Während meiner Kindheit/ Jugend habe ich Sport gemacht:

- ich mochte Sport noch nie
- ich habe lediglich am Schulsport teilgenommen
- ich hatte meine Lieblingssportart ...
- habe ich sowohl im Verein, also auch privat viel Sport gemacht
- war ich Leistungssportler/In in der ff. Sportart: ...

Größe : \_\_\_\_\_ cm. Gewicht: \_\_\_\_\_ Kg. BMI: \_\_\_\_\_ (wird Ihnen übermittelt)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ/ Ort \_\_\_\_\_

Geb.-datum: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Krankenkasse: \_\_\_\_\_

Hausarzt : \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_