

FRAGEBOGEN

Seite 1/2

Vorname

Nachname

E-Mail

Welche Ernährungsform wählst Du?

Gemischt

Vegetarisch

Low-Carb

Low-Fat

High-Protein

Vegan

Welche Vorlieben und Abneigungen hast Du?

Brot & Sandwich	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Fisch & Meeresfrüchte	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Geflügel	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Rind	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Schwein	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Tofu	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Smoothies	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Shakes	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Rührei & Omelett	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Joghurt & Quark	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Kartoffeln	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Müsli & Porridge	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Pasta & Nudeln	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Pizza & Flammkuchen	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Reis & Getreide	mag ich	ist ok	mag ich nicht
Aufläufe	mag ich	ist ok	mag ich nicht

Welche Inhaltsstoffe möchtest Du ausschließen?

Gluten

Laktose

Nüsse

Eier

Meeresfrüchte

Wir benötigen noch ein paar biometrische Angaben:

Körpergröße (cm)

Körpergewicht (kg)

Geschlecht (m/w)

Alter

FRAGEBOGEN

Seite 2/2

Welche Ziele verfolgst Du?

Abnehmen

Figuroptimierung

Muskelaufbau

Gesündere Ernährung

Wie viel möchtest Du in den nächsten 4 Wochen abnehmen? (0-4 kg)

Wird einer Tätigkeit im Schichtdienst nachgegangen?

Ja

Nein

Wie viel Zeit steht für die Zubereitung der Speisen zur Verfügung?

Zubereitungszeit bis max. 30 Minuten (einfache Gerichte)

Zubereitungszeit bis max. 60 Minuten (abwechslungsreiche Zusammenstellung)

Wie sieht der Arbeitsalltag aus?

sitzend, kaum aktiv (z. B. Büro, Kasse, Rentner, Spaziergänger, Hotlinetätigkeit)

sitzend, gehend und stehend (z. B. Student, Lehrer, Laborant, Kraftfahrer, Außendienst)

hauptsächlich stehend/gehend (z. B. Hausfrau, Kellner, Verkäufer)

leichte körperliche Arbeit (z. B. Mechaniker, Handwerker)

schwere körperliche Arbeit (z. B. Bauarbeiter, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Landwirt)

Wie sieht die Freizeitgestaltung aus?

sitzend, kaum aktiv

sitzend, gehend und stehend

Wie viele Stunden Sport treibst Du pro Woche? (0-8 Stunden)

Datenschutz:

Die personenbezogenen Daten werden gemäß den aktuell geltenden Datenschutzbestimmungen nur für die Erstellung des individuellen Ernährungsplan erhoben und verarbeitet. Bei den von uns erhobenen Daten handelt es sich um Name, Alter, Körpergröße, Gewicht, Geschlecht, Abnehmziel, Vorlieben und Abneigungen. Die Daten werden dabei in elektronischer Form gespeichert. Es werden ohne Einwilligung des Kunden keine personenbezogenen Daten an Dritte übermittelt. Die Dateien werden sicher auf Speicherservern der EU aufbewahrt.

Die oben angegebenen Daten werden lediglich für die Dauer der Erstellung gespeichert. Danach werden nur die Daten im Rahmen der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht gespeichert und nach deren Ablauf automatisch gelöscht. Der für die Datenverarbeitung Verantwortliche ist die Vieler & Kmiecik GmbH & Co. KG, Geschäftsführer Peter Kmiecik, Singiger Str. 31, 53424 Remagen, info@invikoo.de

Ja, ich habe die Vereinbarung gelesen und bestelle hiermit den Ernährungsplan.