

## Fragebogen zum Stoffwechseltraining

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

Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_ Tel. Nr.: \_\_\_\_\_

Hobbies: \_\_\_\_\_

Körpergrösse: \_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_

Krankheiten: \_\_\_\_\_

Allergien: \_\_\_\_\_

Medikamente: \_\_\_\_\_

HOMA-Index: \_\_\_\_\_

Persönliche Ziele: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Bitte ankreuzen:

Wie schlafen sie in der Nacht?

gut     durchzogen     schlecht

Wie fühlen sie sich nach dem Aufstehen?

müde     erschöpft     frisch/fit     andere: \_\_\_\_\_

Wie viel Sport machen Sie pro Woche?

keinen     unter 1 Stunde     mehr als eine Stunde: \_\_\_\_\_

### Physiotherapie Sanesco

Kägiswilerstrasse 29, 6060 Sarnen  
Tel. 041 660 01 26  
physiotherapie-sanesco@hin.ch

Brünigstrasse 62, 6078 Lungern  
Tel. 041 678 03 07  
www.physiotherapie-sanesco.ch

## Tagesablauf

Bitte füllen Sie die Tabelle möglichst wahrheitsgetreu nach einem gewöhnlichen Wochentag aus.

	Zeit	Nahrung	Getränke
<b>Aufstehen</b>			
<b>Frühstück</b>			
<b>Zwischen- mahlzeiten</b>			
<b>Mittag</b>			
<b>Zwischen- mahlzeiten</b>			
<b>Abendessen</b>			
<b>Schlafen gehen</b>			

**Bemerkungen:**

---



---



---



---

**Physiotherapie Sanesco**

Kägiswilerstrasse 29, 6060 Sarnen  
Tel. 041 660 01 26  
physiotherapie-sanesco@hin.ch

Brünigstrasse 62, 6078 Lungern  
Tel. 041 678 03 07  
www.physiotherapie-sanesco.ch