


































Name: _____

Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (1.Tag)

Datum: _____

Weight
Work



Mahlzeiten	Essen und Trinken		Stimm- ungslage	Begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport					
	Zeit	Was und wie viel			Dauer	Zeit	Dauer	Welche	Zeit	Dauer	welcher		
Frühstück 				   									
Zwischendurch 				   									
Mittagessen 				   									
Zwischendurch 				   									
Abendessen 				   									
Danach 				   									

Copyright © Weight Work.com


































In eigenem Interesse sollte das Ernährungsprotokoll über die 7 Tage so genau wie möglich ausgefüllt werden. Ungünstige Verhaltensweisen müssen erkannt werden bevor sie geändert werden können. Eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsreduktion ist nur durch eine aktive und disziplinierte Mitarbeit ihrerseits möglich

Name: _____

Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (2.Tag)

Datum: _____



Mahlzeiten	Essen und Trinken		Stimm- ungslage	Begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport			
	Zeit	Was und wie viel			Dauer	Zeit	Dauer	Welche	Zeit	Dauer	welcher
Frühstück 				   							
Zwischendurch 				   							
Mittagessen 				   							
Zwischendurch 				   							
Abendessen 				   							
Danach 				   							


































Name: _____

Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (3.Tag)

Datum: _____

Weight
Work



Mahlzeiten	Essen und Trinken		Stimm- ungslage	Begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport			
	Zeit	Was und wie viel			Dauer	Zeit	Dauer	Welche	Zeit	Dauer	welcher
Frühstück 				   							
Zwischendurch 				   							
Mittagessen 				   							
Zwischendurch 				   							
Abendessen 				   							
Danach 				   							

Copyright © Weight Work.com


































In eigenem Interesse sollte das Ernährungsprotokoll über die 7 Tage so genau wie möglich ausgefüllt werden. Ungünstige Verhaltensweisen müssen erkannt werden bevor sie geändert werden können. Eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsreduktion ist nur durch eine aktive und disziplinierte Mitarbeit ihrerseits möglich

Name: _____

Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (4.Tag)

Datum: _____




































Mahlzeiten	Essen und Trinken		Stimm- ungslage	Begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport			
	Zeit	Was und wie viel			Dauer	Zeit	Dauer	Welche	Zeit	Dauer	welcher
Frühstück 				   							
Zwischendurch 				   							
Mittagessen 				   							
Zwischendurch 				   							
Abendessen 				   							
Danach 				   							

Name: _____

Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (5.Tag)

Datum: _____



Mahlzeiten	Essen und Trinken		Stimmungs- lage	Begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport			
	Zeit	Was und wie viel			Dauer	Zeit	Dauer	Welche	Zeit	Dauer	welcher
Frühstück 				   							
Zwischendurch 				   							
Mittagessen 				   							
Zwischendurch 				   							
Abendessen 				   							
Danach 				   							

Copyright © Weight Work.com


































In eigenem Interesse sollte das Ernährungsprotokoll über die 7 Tage so genau wie möglich ausgefüllt werden. Ungünstige Verhaltensweisen müssen erkannt werden bevor sie geändert werden können. Eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsreduktion ist nur durch eine aktive und disziplinierte Mitarbeit ihrerseits möglich

Name: _____

Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (6.Tag)

Datum: _____



Mahlzeiten	Essen und Trinken		Stimmungs- lage	Begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport			
	Zeit	Was und wie viel			Dauer	Zeit	Dauer	Welche	Zeit	Dauer	welcher
Frühstück 				   							
Zwischendurch 				   							
Mittagessen 				   							
Zwischendurch 				   							
Abendessen 				   							
Danach 				   							

Copyright © Weight Work.com


































In eigenem Interesse sollte das Ernährungsprotokoll über die 7 Tage so genau wie möglich ausgefüllt werden. Ungünstige Verhaltensweisen müssen erkannt werden bevor sie geändert werden können. Eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsreduktion ist nur durch eine aktive und disziplinierte Mitarbeit ihrerseits möglich

Name: _____

Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (7.Tag)

Datum: _____



Mahlzeiten	Essen und Trinken		Stimmungs- lage	Begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport			
	Zeit	Was und wie viel			Dauer	Zeit	Dauer	Welche	Zeit	Dauer	welcher
Frühstück 				   							
Zwischendurch 				   							
Mittagessen 				   							
Zwischendurch 				   							
Abendessen 				   							
Danach 				   							



Einzelberatungen

Individuelle Einzelberatung	1x 60 Minuten	ab 59,- €
Ernährungsanalyse mit Beratung	2x 60 Minuten Beratung inkl. Auswertung eines 7-tägigen Ernährungsprotokolls	125,- €

Gruppenberatungen

„Fitt statt Fett“	5x 120 Minuten Mindestteilnehmerzahl 10 Personen	55,- €pro Person
„Weg mit dem Speck“	8x 120 Minuten Teilnehmerzahl 5-8 Personen	146,- €pro Person
„Fit mit Freu(n)de“	8x 120 Minuten Teilnehmerzahl 5-8 Personen	146,- €pro Person
Rallye Energy	10x 90 Minuten Teilnehmerzahl 5-8 Kinder mit ihren Eltern	Preise auf Anfrage
Kurse im schulischen Bereich	z.B. wöchentlich 90 Minuten über ein Schulhalbjahr	Preise auf Anfrage



Copyright © Weight Work.com

In eigenem Interesse sollte das Ernährungsprotokoll über die 7 Tage so genau wie möglich ausgefüllt werden. Ungünstige Verhaltensweisen müssen erkannt werden bevor sie geändert werden können. Eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsreduktion ist nur durch eine aktive und disziplinierte Mitarbeit ihrerseits möglich