

Anleitung



Ihr Ernährungsprotokoll per E-Mail

So einfach geht's...

1. Rufen Sie sich die Ernährungsprotokolldatei (Excelformat) im Download-Bereich auf.
2. Speichern Sie sich die Datei anschließend ab.
3. Kreuzen Sie beim 1.Tag in der 2.Spalte an, ob Sie Gewicht reduzieren möchten (Gewichtsreduktion) oder ob Sie einfach nur eine Kontrolle Ihrer Ernährungsge-wohnheiten wünschen (allgemeine Ernährungskontrolle).
4. Tragen Sie Ihren Namen und das aktuelle Datum in die 3.Spalte ein.

1. Tag

Ihr Ernährungsprotokoll

geErne

Name: Mustermann, Max

Ziel: **Gewichtsreduktion** ~~allg. Ernährungskontrolle~~ (Nicht Zutreffendes streichen!)

Datum: TT.MM.JJJJ

Uhrzeit	Lebensmittelmenge	Getränke
7.00	1 Scheibe Brot mit Nutella, dazu ein frisches Ei, etwas Naturjoghurt	1 Glas frischer Orangensaft
	Letztes Käse	1 Glas Wasser

5. Nun geht es ans Protokollieren – zwei Vorgehensweisen sind hierbei möglich:
 - a. Sie tragen sofort alles, was Sie essen, in die Exceldatei ein.

WICHTIG: Das Abspeichern zwischenzeitlich nicht vergessen!

- b. Sie notieren sich auf einem Extra Zettel, der möglichst immer in Griffnähe ist, alles was Sie essen (selbst das kleinste Gummibärchen) und tragen es dann abends oder am Ende der Woche in das geErne-Protokoll nach.
6. Wenn Sie die 1.Woche (7 Tage) Protokoll geführt haben, speichern Sie die Exceldatei bitte wie folgt ab: **Name_Vorname_Kalenderwoche_Jahr**

Ein Beispiel: Mustermann_Max_KW20_2013

7. Mailen Sie das ausgefüllte Protokoll anschließend an: **info@geerne.de**

**Nochmaliger Hinweis:
Vergessen Sie nicht Ihren Namen, Datum und Ihren Kontrollwunsch mit anzugeben!**

Herzlichen Dank – sobald wir Ihr Protokoll begutachtet haben, mailen wir es Ihnen zusammen mit unseren Kommentaren zurück!

