

Anleitung



Ihr Ernährungsprotokoll per Ausdruck So einfach geht's...

1. Rufen Sie sich die Ernährungsprotokolldatei (Druckversion) im Download-Bereich auf.
2. Drucken Sie sich die Datei anschließend aus.
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

Name: Mustermann, Max
Ziel: Gewichtsreduktion allg. Ernährungskontrolle
Datum: TT.MM.JJJJ

Uhrzeit	Lebensmittelmenge	Getränke
7.00	1 Scheibe Brot mit Nutella, dazu ein frisches Ei und etwas Naturjoghurt	1 Glas frischer Orangensaft
12.30	2 Scheiben Brot mit Tomaten und etwas Käse	1 Glas Wasser

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

WICHTIG: Bitte tragen Sie Ihren Namen auf jeder Seite ein!

- 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, können Sie sich das Protokoll für sich selbst kopieren.
 7. Das Original des ausgefüllten Protokolls faxen Sie an: **0511-97 35 142** oder schicken uns Ihre Protokolle per Post an:



geErne
z.Hd. Frau Dr. Andrea Trappe
Weidenstraße 21
30916 Isernhagen

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

