

VORAB-FRAGEBOGEN – Sporternährung

Klientendaten (*bitte vollständig ausfüllen*)

- Name: _____
- Anschrift: _____
- PLZ / Ort: _____
- Telefonnummer: _____
- E-Mail: _____

Warum dieser Vorab-Fragebogen wichtig ist

Bevor wir mit deiner Anamnese und Sporternährung, bekommst du die Möglichkeit, einen kurzen, aber sehr aussagekräftigen Fragebogen auszufüllen.

Damit kann ich unser Gespräch gezielt auf deine individuellen Bedürfnisse zuschneiden – ohne unnötige Standardfragen.

Deine Vorteile:

- Du reflektierst dein eigenes Verhalten bereits im Vorfeld.
- Wir sparen wertvolle Beratungszeit.
- Wir können direkt an den Punkten ansetzen, die dich wirklich weiterbringen.
- Du legst den Grundstein für schnellere und effektivere Ergebnisse.

Psychologischer Bonus:

Allein das Ausfüllen des Fragebogens aktiviert dein Bewusstsein für Ernährung, Gesundheit und Lebensstil. Für viele ist das bereits der erste starke Motivationsschub.

Dein Input = Dein Fortschritt.

Fülle die Checkliste ehrlich und ohne Druck aus — sie dient nicht zur Bewertung, sondern als Grundlage für deinen persönlichen Weg.

Rücksendung deines ausgefüllten Fragebogens

Info@colsmann-coaching.de

oder

WhatsApp 01573 / 7586766

Alle Daten werden vertraulich behandelt

Grundversorgung & Makros

- | | J | N | T |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich decke meinen Energiebedarf über frische, ausgewogene Ernährung. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ich kenne meinen ungefähren Kalorienbedarf. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich esse täglich ausreichend Eiweiß (1,4–2 g/kg KG). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich achte auf komplexe Kohlenhydrate. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich reduziere stark verarbeitete Produkte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich achte auf gesunde Fette (Omega-3, Olivenöl, Nüsse). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ich esse regelmäßig Obst & Gemüse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich strukturiere meine Mahlzeiten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ich snacke selten unkontrolliert. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich vermeide Crash-Diäten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Pre-/Post-Workout

- | | J | N | T |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. Ich esse 2–3 Std. vor Training ausgewogen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ich verzichte vor Training auf schwere Kost. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ich plane Post-Workout-Protein & Carbs ein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Ich nutze Ernährung bewusst zur Regeneration. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Ich vermeide extremes Hungern nach dem Training. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Ich kenne meine Pre-Workout-Strategie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Ich habe ein fixes Post-Workout-Ritual. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Ich verlasse mich nicht auf Riegel/Shakes allein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Ich beobachte mein Timing. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Ich kenne meine individuelle Verträglichkeit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Flüssigkeit & Elektrolyte

- | | J | N | T |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 21. Ich trinke ausreichend über den Tag verteilt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Ich gleiche Schweißverluste gezielt aus. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Ich nutze Elektrolyte bei intensiver Belastung. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Ich erkenne erste Dehydrationszeichen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Ich meide überzuckerte Sportgetränke. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Ich habe feste Trinkroutinen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Ich passe Trinkmenge an Wetter & Training an. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. Ich trinke wenig oder keinen Alkohol nach Sport. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. Ich plane Flüssigkeitszufuhr aktiv ein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. Ich trinke vor dem Training gezielt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mikronährstoffe & Supplemente

	J	N	T
31. Ich achte auf eine bunte Lebensmittelauswahl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Ich supplementiere nur gezielt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Ich kenne meine kritischen Nährstoffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ich achte auf Magnesium & Zink.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Ich nehme Omega-3 gezielt ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ich habe Vitamin D im Blick.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Ich kompensierte Mehrbedarf durch Training.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Ich lasse ggf. Blutwerte prüfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ich achte auf Antioxidantienzufuhr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Ich halte Supplementation einfach & sinnvoll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alltag & Planung

	J	N	T
41. Ich plane Mahlzeiten im Voraus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Ich habe gesunde Snacks vorbereitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Ich meide Fastfood.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Ich gehe nicht hungrig einkaufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Ich habe Basislebensmittel immer im Haus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Ich kann Training & Ernährung gut verbinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Ich nutze keine Mahlzeitenersatz-Pulver als Standard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Ich überprüfe Routinen regelmäßig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Ich esse unterwegs kontrolliert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Ich achte beim Einkauf auf Qualität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Regeneration & Verhalten

	J	N	T
51. Ich achte auf ausreichenden Schlaf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Ich nutze Ernährung gezielt zur Regeneration.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Ich vermeide späte Snack-Attacken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Ich erkenne Überlastungszeichen frühzeitig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Ich plane Erholungsphasen bewusst ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Ich setze keine radikalen Diäten ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Ich kompensierte nicht durch extremes Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Ich integriere Ernährung in Trainingsplanung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Ich halte meinen Ernährungsrhythmus stabil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Ich sehe Ernährung als Performance-Baustein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>