

### Hinweise für den ersten Beratungstermin:

Bitte notieren Sie für mindestens 1 Woche ALLES, was gegessen und getrunken wird, auch Kleinigkeiten, wie beispielsweise Bonbons, einzelne Weintrauben o.ä.

- Je vollständiger das Protokoll geführt wird, desto hilfreicher ist es für Sie selbst sowie in der Beratung.
- Zutaten/ Nahrungsmittel ggf. bitte genau benennen: Welches Brot? Welchen Joghurt? Welches Gemüse?
- Zubereitungsart?
- Bitte notieren Sie wichtige Rahmenbedingungen mit Uhrzeit sowie weiteren ernährungsrelevanten Faktoren:
  - z.B. Stress, Bauchbeschwerden, Schmerzen, Allergien, Emotionen, Sonstiges...

Bitte notieren Sie gleichfalls ALLE Getränke, auch die, die mglw. mit einer Medikamenteinnahme in Verbindung stehen.

Bringen Sie das ausgefüllte Ernährungs- (und Symptom-) Protokoll zur jeweiligen Beratung mit.

Bitte notieren Sie weiterhin Ihre Bewegung in Freizeit und Alltag.

Mit freundlichen Grüßen,  
gez. Maria Mendel

zertifiziert nach QUETH EB

