



Bitte füllen Sie es aus und senden Sie es an meine E-Mail-Adresse: gregfit@gmx.de.
Unnötige Informationen bitte durchstreichen oder in vollständigen Sätzen beantworten.
Vielen Dank.

Vor- und Nachname Berichtsnummer

Wie war deine Woche? hervorragend / sehr gut / okay / schlecht

MESSUNGEN:

Nüchtern-Gewicht zuvor Nüchtern Gewicht aktuell

Taillenumfang Taillenumfang.

Hüftumfang Hüftumfang.

Oberschenkelumfang Oberschenkelumfang.

DIÄT:

Wie viele Tage hast du genau (zu 100%) auf deine Mahlzeiten/Makronährstoffe geachtet?

täglich / 4-5 Tage / 1-3 Tage / gar nicht

Hast du mehr Mahlzeiten gegessen als geplant oder deine Kalorien-/Makro-Ziele überschritten?

nein / 1-2 Mal / 3-4 Mal / 5 oder mehr Mal

Hast du eine Mahlzeit ausgelassen? Wenn ja, welche und warum?

Abweichungen von der Diät. Wenn ja, bitte angeben welche und warum, wenn nicht, bitte "keine" eingeben.

Beschreibe in einigen Sätzen, wie gut du dich an die Diät gehalten hast diese Woche.

Beschreibe in einigen Sätzen, wie du dich aktuell auf der Diät fühlst.

Ich meine hier Verdauung, Sättigungsgefühl oder Hungergefühl, geistige Ruhe.

Hast du gemäß deinem Plan in dieser Woche Nahrungsergänzungsmittel eingenommen? Wenn nein, welche hast du ausgelassen und warum?

Hast du darauf geachtet, die vorgeschriebene Flüssigkeitszufuhr während des Tages einzuhalten?

Ja / Fast geschafft / Nein

TRAINING:

Menge an Cardio-Training:

Hast du während des Trainings genug Energie?

Ja, sehr viel / Ja, ich komme zurecht / Durchschnittlich, ich werde am Ende schwach / So lala, ich werde während des Trainings schwach / Nein, ich kann kaum trainieren

Wie fühlst du dich nach dem Training?

Voll Energie / Leicht erschöpft, aber gut / Völlig erschöpft

Wie steht es mit Muskelkater nach dem Training?

Ich habe keinen Muskelkater / Er dauert einen Tag an / Er dauert zwei Tage an / Er dauert drei oder mehr Tage an

Machst du Fortschritte im Training von Training zu Training? Erhöchst du die Anzahl der Wiederholungen oder das Gewicht? Wenn nicht, bitte angeben, in welchen Übungen du keine Fortschritte machst.

Hältst du dich zu 100% an deinen Trainingsplan?

Ja / Nein / Ich habe Änderungen vorgenommen

Anzahl der durchgeführten Trainings (geben Sie an, wie viele Trainings Sie von der geplanten Anzahl absolviert haben, z. B. 3/3)

Beschreibe deinen Schlaf. Wähle einige Elemente aus:

Ich wache in der Nacht auf / Ich stehe erholt auf / Ich stehe unausgeruht auf

Platz für deine Anmerkungen - alles, was du für richtig hältst, Änderungsvorschläge, etc.