



ZU KLÄRENDE FRAGEN BEI BEGINN EINER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

1. Weshalb will ich abnehmen bzw. gesunden?

7. Von wem oder was ist die Zielerreichung abhängig?

2. Was sind meine genauen Ziele?

8. Was ist, wenn ich meine Ziele erreicht habe?

3. Kommt mein Entschluss dazu von mir oder von jemand anderem?

9. Was bin ich zu leisten bereit, damit das Erreichte auch auf Dauer stabil bleibt?

4. Was erwarte ich von der Ernährungsberatung?

10. Was weiß ich über Sinn und Zweck von OLGA?

5. Welchen Zeitrahmen habe ich mir dafür gesetzt?

11. Sind mir die Wirkzusammenhänge von Ernährung und Gehirn bekannt?

6. Woran kann ich erkennen, dass ich erfolgreich war?

MEINE ZIELE

+ ich nehme _____ Kg bis _____ ab

+ ich reduziere meinen Umfang auf Dauer

+ ich will Kleidergröße _____ tragen

+ ich will folgende gesundheitliche Probleme verbessern:

+ ich will meinen Körper mit folgender sportlicher Bewegung/

Sportart unterstützen: _____

+ diese Lebensmittel werde ich in meiner neuen

Ernährung weglassen: _____

+ meine weiteren persönlichen Ziele:
