

Anamnese bodyexplorer

Persönliche Angaben:

Name: _____

Wohnort: _____

Geb.-datum: _____

Tel., eMail: _____

Fragen zur Person:

Körpergröße _____ Körpergewicht _____

Bauchumfang _____ RR/Ruhepuls _____

Bisherige **sportliche Betätigung**: gar nicht 1-2 mal > 2 mal

Wenn ja, welche _____

Trainings-/Ernährungsziel:

Wenn ja, welche _____

Aktivitätszuschlag PAL

Stunden / Tag

Nur sitzend, liegend _____

Sitzend, kaum körperliche Aktivität _____

Sitzend, gehend, stehend _____

Hauptsächlich sitzend und gehend _____

Körperlich anstrengende Arbeit, Sport _____

Gesundheitszustand:

Hast du Stress oder Schlafmangel / Raucher, Alkoholkonsum? ja nein

Wenn ja, welche _____

Hast du Herz-/Kreislaufprobleme, Stoffwechselerkrankungen? ja nein

Wenn ja, welche _____

Nimmst du Medikamente, hast du Allergien? ja nein

Wenn ja, welche _____

Hattest du Verletzungen, Operationen? ja nein

Wenn ja, welche _____

Hast du Probleme in Gelenken, WS, Rheuma, Osteoporose? ja nein

Wenn ja, welche _____

Vorbereitung BIA Körperanalyse

Um genaue Messergebnisse zu erhalten, solltest du nüchtern zur Messung kommen. Alkohol-/Kaffeegenuss und sportliche Aktivität sollten mindestens 12 Stunden zurückliegen. Bitte am Vortag die Sauna nicht besuchen. Den Körper vor der Messung nicht eincremen. Handy oder andere Störquellen z. B. Metall oder Schmuck bitte ausschließen. Bei der nächsten Messung sollte der Messzeitpunkt zur gleichen Tageszeit unter gleichen Bedingungen stattfinden. Zur gleichmäßigen Verteilung des Körperwassers ca. 5 Minuten horizontal ruhen.

Erklärung:

- Ich bin nicht schwanger
- Ich trage keinen Herzschrittmacher
- Ich habe o. a. Informationen beachtet

Ort, Datum

Unterschrift Kunde

R :

X:

P: