



BOLDMOVE

FITNESS

Allgemeines Essverhalten

Wie würdest du deine Ernährung aktuell einschätzen? *

- Sehr unstrukturiert
- Geht so
- Ganz okay
- Sehr bewusst

Wie viele Mahlzeiten isst du pro Tag? *

- 1-2
- 3
- 4
- 5+

Isst du regelmäßig oder eher unregelmäßig? *

- Sehr unregelmäßig
- Eher unregelmäßig
- Meistens regelmäßig
- Sehr strukturiert

Achte ich aktuell bewusst auf Protein? *

- Nein
- Kaum
- Teilweise
- Ja, bewusst

Wie oft isst du eiweißreiche Lebensmittel (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Skyr)? *

- Selten
- 1x täglich
- 2x täglich
- 3x+

Herausforderungen

Was sind aktuell deine größten Probleme bei der Ernährung?

- Heißhunger
- Snacking
- Zeitmangel
- Stressessen
- Zu große Portionen
- Zu wenig Essen
- Keine Struktur
- Other

Wann fällt es dir am schwersten, dich „gut“ zu ernähren?

- Morgens
- Mittags
- Abends
- Am Wochenende
- Immer unterschiedlich

Getränke & Extras

Wie viel trinkst du täglich ungefähr?

- Unter 1L
- 1–2L
- 2–3L
- 3L+

Trinkst du regelmäßig Softdrinks / Alkohol?

- Ja, häufig
- Ab und zu
- Selten
- Gar nicht

Umsetzung & Bereitschaft

Wärst du bereit, kleine Anpassungen in deiner Ernährung umzusetzen? *

Ja

Nein

Wie wichtig ist dir das Thema Ernährung aktuell? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gar nicht wichtig

Sehr wichtig

Was wäre für dich aktuell die größte Veränderung?