



Janna Raphaela
 HOLISTISCHE GESUNDHEITSBERATUNG



Janna Raphaela Odesser
 Boschetsriederstraße 81
 81379 München
 Mobil 0151 26639759
 info@janna-raphaela.de



ANAMNESEBOGEN ZUR ERNÄHRUNG

Die gewissenhafte Beantwortung der nachfolgenden Fragen ist vor unserer ersten Sitzung sehr wichtig. Für mich, um mich möglichst gut auf den Termin vorzubereiten, damit schon im Erstgespräch lösungsorientiert vorgegangen werden kann. Dadurch sparen wir uns bei der (ersten) Sitzung Zeit, die sonst für das Erstellen eines Big Pictures benötigt wird. Aber auch für Dich kann der Fragebogen hilfreich sein, da Dir vielleicht Zusammenhänge auffallen oder Ereignisse wieder in Erinnerung gerufen werden, die Du schon gar nicht mehr auf dem Schirm hattest. Auch kann Dir vielleicht schon die Beantwortung des Fragebogens evtl. aufzeigen, wo Du noch mehr in die Selbstfürsorge gehen könntest . . .

Denke bitte daran, dass alle Antworten freiwillig sind. Auch ein „keine Angabe“ ist für mich eine valide und wichtige Information.

Bitte schicke mir alle Seiten ausgefüllt unbedingt vor dem ersten Termin an: info@janna-raphaela.de
 Danke

Persönliche Angaben

Name: Vorname:

Geburtsdatum: Zeit/Ort (falls bekannt):

Straße: Hausnummer:

PLZ: Ort:

Straße: Hausnummer:

Tel: Handynummer:

E-mail: Beruf:

Gewicht: kg

Größe: cm



Selbsteinschätzung	Stimme nicht zu	Stimme weder zu noch nicht zu	Stimme zu
1. Die Umstellung fällt / fiel mir leicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Es fällt mir leicht, auf Tierprodukte zu verzichten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich bin ideenlos, was das Kochen angeht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich koche meist selbst und frisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich weiß, wo und was ich einkaufen kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich esse abwechslungsreich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Unterwegs fällt es mir leicht, mich vegan zu ernähren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Vegane Ernährung erscheint mir teurer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich esse viele industriell verarbeitete Nahrungsmittel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich habe eine Gewichtszunahme erlebt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ich habe eine Gewichtsabnahme erlebt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Meine Libido hat sich verändert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mein Körpergeruch hat sich verändert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ich habe/hatte bei der Umstellung Magenprobleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Mein Hautbild hat sich verändert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ich habe eine Veränderung meiner Empfindsamkeit bemerkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Tiere reagiere anders auf mich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ich verzichte auf Tierprodukte aus ethischen Gründen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ich verzichte auf Tierprodukte aus ökologischen Gründen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Ich verzichte auf Tierprodukte aus gesundheitlichen Gründen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte beachte, dass ich für Deinen Ersttermin 1 bis 1,5 Stunden für Dich reserviere.
Wenn Du den Termin absagen möchtest, verständige mich bitte bis zu 24 Stunden vorher,
sonst muss ich den Termin voll und privat in Rechnung stellen.

Ich freue mich auf Dich,

Alles Liebe,

Janna Raphaela