

Checkliste



- AGB & Datenschutz**
Habe ich erhalten und gelesen.
- Klienten Daten**
Habe das Formula erhalten und Unterzeichnet an Mohr – Love For Food zurückgesendet.
- Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung**
Habe ich eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung von meinem Arzt/ meiner Ärztin bereits ausgefüllt erhalten und an Mohr - Love For Food zurückgesendet?
- Ernährungstagebuch**
Ich trage alles was ich esse und trinke in das Protokoll ein und schätze möglichst die Mengenangaben ab. Die Dauer und Art meiner Bewegungseinheiten schreibe ich ebenfalls auf. Das Protokoll schicke ich meiner Ernährungsfachkraft vor der nächsten Beratung zu.
- 10 Regeln der DGE**
Habe die 10 Regeln der DGE erhalten und mich mit Ihr auseinandergesetzt. Die Fragen werden in der ersten Beratungseinheit mit der Ernährungsfachkraft von Mohr – Love For Food geklärt.
- Deine eigenen 10 Regeln**
Die 10 Regeln der DGE werden kritisch hinterfragt und gemeinsam wird überlegt, wie diese in mein Leben passen und schreibe diese mit auf.
- Blutzuckerkurve**
Das Informationsblatt zum Blutzucker habe ich erhalten und bespreche diese mit der Ernährungsfachkraft, im Laufe der Beratungszeit.
- Saisonkalender & Magnet**
Der Saisonkalender hilft mir zu erfahren, zu welchem Zeitpunkt welches Lebensmittel saisonal ist, um bestenfalls Vitaminverluste vermeiden kann. Den Magnet kann ich mir z.B. an meinen Kühlschrank heften. Er zeigt die Ernährungspyramide.