

Mein Fitness- und Ernährungsprofil



Kreuzen Sie an:

stimmt stimmt nicht

Ich mache gern Sport.

Ich bin gern an der frischen Luft.

Fit sein ist für mich wichtig.

Eine gesunde Ernährung ist die Voraussetzung für Wohlbefinden.

Ich bin Vegetarier / Vegetarierin.



Wenn ich zunehme, dann mache ich eine Diät.

Ich nehme leicht zu und genauso leicht ab.

Abends esse ich keine Kohlenhydrate.

Ich halte mich an einen Fitnessplan.

