

## 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.

☐☐