

Ernährungstagebuch (Seite 236/237)

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Tag (z. B. Mo)							
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Snacks							
Wasser							
Flüssigkeiten							
Alkohol							
Anmerkungen							
Fett							
Salz							
Zucker							
Zigaretten							

Gesundheitsziele: Herz (Seite 274/275)

	Gesund	Eingreifen erforderlich	Priorität*
Blutdruck			
Cholesterin			
Blutzucker			
Diabetes			
Gewicht			
BMI			
Ernährung			
Rauchen			
Alkoholkonsum			
Salz			
Zucker			
Fett			
Andere			

Aktionsplan: Herz (Seite 276)

Aktion	Reihenfolge	Schritte	Kurzfristig	Langfristig

Persönliches Profil: Herz (Seite 277)

Aspekt	Gesund	Grenzwertig	Ungesund	Stärke	Risiko	Beibehalten	Verbessern	Eingreifen	Priorität
Blutdruck									
Cholesterin									
Gewicht/BMI/Er- nährung									
Diabetes/Blut- zucker									
Rauchen									
Alkohol									
Gesamt									