

Adipositas-Behandlung Bewegungsprotokoll

Prof. Dr. Ulrich Baumgartner

Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Internationales Zentrum für Stuhlinkontinenz
Darmzentrum

Tel. +49 7641 454-2293

Fax. +49 7641 454-2516

allgemeinchir@krankenhaus-emmendingen.de

Ihr persönliches Bewegungsprotokoll – jede Bewegung zählt!

Liebe Patientin, lieber Patient,

auf den folgenden Seiten finden Sie Ihr persönliches Bewegungsprotokoll, das wir für Sie als Unterstützung entwickelt haben.

Tag für Tag dokumentieren Sie hier, dass Sie sich kontinuierlich bewegt haben.

Jede Bewegung tut gut – jede Bewegung zählt!

Neben den kleinen und großen Bewegungen des Alltags tragen Sie in Ihrem Bewegungsprotokoll Ihre sportlichen Aktivitäten ein – gerne können Sie hier auch Bescheinigungen Ihres Fitnessstudios oder Ihrer Physiotherapeuten einsortieren.

Bei allen Betätigungen gilt: Machen Sie jene Bewegungen, die Sie bei Ihrer körperlichen Einschränkung schaffen.

Jede Art von Bewegung zählt und ist enorm wichtig für Ihren weiteren Weg!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und sind gerne weiterhin für Sie da!



1. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

2. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



3. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

4. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



5. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

6. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



7. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

8. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



9. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

10. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



11. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

12. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



13. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

14. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



15. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

16. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



17. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

18. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



19. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

20. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

**21. Woche, Datum:**

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

22. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



23. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

24. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfals Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfals Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



25. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

26. Woche, Datum:

	Gewicht in kg	Ggfalls Blutzucker (morgens, nüchtern)	Ggfalls Blutdruck (morgens)	Art und Dauer der Bewegung, Sportaktivität
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				