

Herzlichen Dank, dass Du an der Umfrage teilnimmst! Dies ist der Fragebogen nach der ersten Woche der Challenge! Super, dass Du bis jetzt durchgehalten hast!

### 1. Teilnehmer

Name

Vorname

### 2. Konntest Du die ganze Woche vollständig vegan essen?

☐ Ja, es hat immer geklappt!

☐ Nein, ich musste leider bei  Mahlzeiten eine Ausnahme machen.

### 3. Wochenbefinden

	schlecht	naja	in Ordnung	gut	sehr gut
Wie fühlt Du Dich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie schmeckt Dir das Essen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie gut sättigt es?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie leicht fiel Dir die Woche?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 4. Besondere Faktoren, die Deine Resultate beeinträchtigen könnten:

*Mehrere Antworten möglich.*

☐ Ich war krank.

☐ Ich war nicht so ganz fit.

☐ Ich war körperlich aktiver als ich es ich üblicherweise bin.

☐ Ich habe schlecht geschlafen.

☐

### 5. Feedback

**Fällt es Dir schwer, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten? Wenn ja, worauf?**

**Was Du sonst noch sagen wolltest?**

Weiter

