

NAME _____

DATUM _____

Energie und Leistungsfähigkeit

- 1. Fühlst Du Dich tagsüber manchmal kraft- und energielos?
- 2. Bist Du häufig nervös, gereizt oder unausgeglichen?
- 3. Fühlst Du Dich abends oft müde, schlapp und abgespannt?
- 4. Fällt es Dir manchmal schwer, dich zu konzentrieren?
- 5. Leidest Du ab und zu unter Kopfschmerzen oder Migräne?
- 6. Trinkst Du täglich mindestens 2 Liter stilles, reines Wasser?

Immunsystem und Verdauung

- 7. Isst Du täglich weniger als 5 Portionen (a 200g) frisches Gemüse und Salat?
- 8. Bist Du anfällig für Erkältungskrankheiten und Infekte?
- 9. Hast Du Probleme mit der Verdauung, dem Magen oder dem Darm?
- 10. Gibt es Lebensmittel, die Du nicht so wirklich gut verträgst?
Unverträglichkeiten: _____
- 11. Leidest Du an Heuschnupfen oder anderen Allergien?
Allergien: _____
- 12. Rauchst Du regelmäßig?

Säure Regulierung

- 13. Fühlst Du Dich trotz ausreichend Schlaf häufig müde und unausgeglichen?
- 14. Hast Du manchmal Probleme ein- oder durchzuschlafen?
- 15. Fühlst Du Dich im Alltag oftmals gestresst und unter starkem Druck?
- 16. Hast Du brüchiges, sprödes Haar oder ungleichmäßige Nageloberflächen?
- 17. Hast Du schwaches Bindegewebe oder Probleme mit Cellulite?
- 18. Hast Du zu trockene oder fettige Haut oder leidest unter Akne?
- 19. Hast Du manchmal Sodbrennen oder stößt Du gelegentlich sauer auf?

Sport und Regeneration

- 20. Betreibst Du regelmäßig zumindest leichte Bewegung oder Sport?
- 21. Leidest Du häufig an Muskelkater oder Muskelkrämpfen?
- 22. Brauchst Du längere Zeit, um Dich nach dem Sport zu regenerieren?
- 23. Hast Du ein Leistungsplateau im Training erreicht?

Figur und Essverhalten

- 24. Würdest Du gerne Dein Gewicht reduzieren?
Wieviel Gewicht (kg): _____
- 25. Hast Du oft Heißhunger oder wirst grantig, wenn Du unregelmäßig isst?

Optional: Kinder

- 26. Isst Dein Kind/Enkel ungerne Obst Gemüse, Vollkorn oder Salat?
- 27. Fällt es Deinem Kind/Enkel schwer sich zu konzentrieren?
- 28. Leidet Dein Kind/Enkel unter Allergien, Unverträglichkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten?

Allgemeiner Gesundheitszustand

- 29. Gesundheitliche Beschwerden: _____

Bei allen (chronischen) Erkrankungen, aber ganz besonders bei Diabetes, Herzerkrankungen und Nierenleiden, empfehlen wir dringend eine ärztliche Begleitung während des gesamten Programms!