

# #VitalCheck

ICH möchte, bitte die zutreffendes ankreuzen?

- Gesünder und fitter Leben
- Mehr Energie und Wohlbefinden
- Entgiften und reinigen
- Schnell regenerieren und super schlafen
- Biologisches Alter reduzieren
- Starkes Immunsystem
- Schlanker werden und bleiben
- Stoffwechsel aktivieren/verbessern

Bist Du mit Deinem Gewicht zufrieden?

- Ja
- Nein

Darm & Immunsystem

- Probleme mit Magen/Darm/Verdauung
- Ich möchte ein starkes Immunsystem
- Ich esse weniger als 5 Portionen Gemüse/Salat/Obst am Tag
- Ich trinke weniger als 3 Liter Wasser pro Tag
- Ich bin anfällig für Infekte/Erkältungen
- Ich habe Allergien/Heuschnupfen
- Ich habe oft Heißhunger
- Ich rauche

Energie & Leistung

- Ich bin oft nervös, unkonzentriert und energielos
- Ich habe Energielöcher am Tag
- Ich bin manchmal gereizt oder unausgeglichen
- Ich sitze mehr als 4 Stunden vor dem Computer
- Ich leide unter Kopfschmerzen/Migräne
- Ich habe Hörgeräusche, Tinnitus
- Ich bin abends oft müde, schlapp, abgespannt
- Ich bin bei der Arbeit körperlich stark beansprucht

Regeneration & Säure-Basen

- Ich bin oft unausgeschlafen/gerädert/unerholt
- Ich habe Probleme ein- oder durchzuschlafen
- Ich habe oft Stress
- Ich bin unzufrieden mit Haut, Haare, Nägel
- Ich habe Sodbrennen/Aufstossen
- Ich habe Verspannungen
- Ich habe Muskelkrämpfe
- Ich neige zu Wassereinlagerungen
- Ich möchte mein Hautbild verbessern
- Ich habe ein schwaches Bindegewebe/Cellulite

### Sport & Regeneration

- Ich möchte noch mehr Leistung im Sport
- Ich habe oft Muskelkater/Muskelkrämpfe?
- Ich würde gerne schneller regenerieren

### Herz & Kreislauf

- Ich leide unter Herz/Kreislauf Problemen
- Ich habe einen Schrittmacher, Stent
- Ich habe Bluthochdruck
- Ich habe niedrigen Blutdruck

### Gelenke

- Ich habe Beschwerden mit Gelenken/steife Gelenke?
- Ich leide unter Rheuma, Gicht, Arthrose

### für Frauen

- Ich leide unter Wechseljahrsbeschwerden
- Ich möchte Osteoporose vorbeugen
- Ich habe Beschwerden bei der Periode

### meine Kinder & Enkel

- haben Konzentrationsschwierigkeiten
- haben Allergien/Unverträglichkeiten
- sind verhaltensauffällig ADS, ADHS

### Wieviel ist Dir Dein Wohlbefinden pro Tag wert?

- 3 €
- 4 €
- 5 €
- mehr pro Tag

### Die 3 wichtigsten Antriebsmotive in Deinem Leben?

- Gesundheit
- Geld
- Sicherheit
- Familie
- Ansehen
- Bequemlichkeit
- Soziales Engagement
- Neugierde
- Selbstverwirklichung
- Lob und Anerkennung

Wenn Sie eine Ihrer Beeinträchtigungen positiv verändern könnten damit es Ihnen besser ginge, würden Sie diese Möglichkeit für sich nutzen?