

#VitalCheck



Sascha Frumm
+49 (0) 171 - 1463640

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?