

# Vitalcheck FÜR ERWACHSENE

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ/ORT

GEB.-DATUM

TEL.

E-MAIL

## Ich möchte....

- gesünder und fitter werden
- mehr Energie und Wohlbefinden
- entgiften und reinigen
- schnell regenerieren und super schlafen
- biologisches Alter reduzieren
- ein starkes Immunsystem
- schlanker werden und bleiben
- meinen Stoffwechsel aktivieren/verbessern

## Bist du mit deinem Gewicht zufrieden?

- Ja
- Nein

## Darm & Immunsystem

- Ich habe 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/Erkältung
- Ich habe Allergien/Heuschnupfen
- Ich habe oft Heißhunger
- Ich rauche

## Energie & Leistung

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

## Sport und Regeneration

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

## Sonstige Herausforderungen, die ich habe:

## Unsere Empfehlung:

# Vitalcheck FÜR ERWACHSENE

## Regeneration und Säure-Basen

- Ich bin oft unausgeschlafen/gerädert/unerholt
- Ich habe Probleme ein- und durchzuschlafen
- Ich habe oft Stress
- Ich bin unzufrieden mit Haut/Haaren/Nägeln
- Ich habe Sodbrennen/muss aufstoßen
- Ich habe Verspannungen
- Ich habe Muskelkrämpfe
- Ich neige zu Wassereinlagerungen
- Ich möchte mein Hautbild verbessern
- Ich habe ein schwaches Bindegewebe/Cellulite

## Herz & Kreislauf

- Ich leide unter Herz-/Kreislaufproblemen
- Ich habe einen Schrittmacher/Stent
- Ich habe Bluthochdruck
- Ich habe einen niedrigen Blutdruck

## Gelenke

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

## Für Frauen

- Ich leide unter Wechseljahrsbeschwerden
- Ich möchte Osteoporose vorbeugen
- Ich habe Beschwerden mit 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

## Die drei wichtigsten Antriebsmotive in deinem Leben sind...

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

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

- Ja
- Nein

Dieser Vitalcheck wird nur für den internen Gebrauch, für die Akte vom Sponsor und zur Betreuung verwendet. Er wird nicht an Dritte weitergeleitet und unterliegt der Schweigepflicht.