

STRESS ABBAUEN
BESSER SCHLAFEN
ECHTE NAHRUNG
WASSER TRINKEN
DEN KÖRPER
BEWEGEN DAS LEBEN
VERÄNDERN!

14 TAGE RESET FRAGEBOGEN



Dieser Fragebogen soll dir helfen, deine Ausgangs- und Endergebnisse des 14-Tage-Resets zu vergleichen. Sei bei deinen Antworten ehrlich; sie sind privat und nur für deine Reflexion gedacht. Dies ist ein wichtiger Schritt, um die volle Wirkung deiner Reise zu verstehen. Erkenne deine Fortschritte und alle Verbesserungen in deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden. Es ist eine wertvolle Gelegenheit zu sehen, wie weit du gekommen bist und deine Erfolge zu feiern.

Beurteile Folgendes (1 Schlecht - 10 Super)	Vorher 1 - 10	Nachher 1 - 10
ENERGIENIVEAU		
KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN (Schmerzfreiheit)		
STIMMUNG		
KÖRPERWAHRNEHMUNG (wie sehr magst du deinen Körper?)		
GELENKBEGWEGLICHKEIT		
ERSCHEINUNGSBILD DER HAUT		
FUNKTION DES IMMUNESYSTEMS		
MENTALE KONZENTRATION / FOKUS		
VERDAUUNG / REGELMÄßIGKEIT		
SCHLAFQUALITÄT		
GENERELLES WOHLBEFINDEN		
GEDULD		
FÄHIGKEIT MIT STRESS UMZUGEHEN		
GEWICHT (KG)		
Was ist dein Wellness-Ziel für diesen Reset?		