

DEIN GESUNDHEITSCHECK



Wie wohl fühlst Du dich in deinem Körper

gar nicht wohl 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr wohl

Wie gesund fühlst Du dich?

Hast Du z.B. gesundheitliche Beschwerden, Krankheiten, fühlst Du dich oft müde

sehr ungesund 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr gesund

Wie gut fühlt sich deine Verdauung an?

Hast Du z.B. Verdauungsprobleme, Magenkrämpfe, Blähbauch, regelmäßig ausbleibender Stuhlgang, etc.

gar nicht gut 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr gut

Wie gesund schätzt Du deine Ernährung ein?

sehr ungesund 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr gesund

Wie viele Portionen Obst und Gemüse isst Du am Tag?

1 Portion = 1 Handvoll

gar nicht 0 1 2 3 4 5 viel

Wie viele Portionen Meeresfisch isst Du pro Woche?

1 Portion = 250 Gramm

selten 0 1 2 3 4 5 sehr häufig

DEIN GESUNDHEITSCHECK



Wie viele Stunden schläfst Du in der Regel pro Nacht?

weniger als 6 Stunden

1 — 2

mehr als 6 Stunden

Wie oft treibst Du Sport pro Woche?

(mind. 30 Minuten)

selten

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

täglich

Wie hoch ist dein durchschnittliches Stresslevel?

z.B. chronischer Stress durch Überforderung, Erfolgs- und Leistungsdruck und zu wenig Erholungsphasen

- sehr hoch
- erhöht
- mäßig
- sehr gering

Dein Vor- und Nachname

Wie jung bist Du?

Kontaktdaten

WhatsApp, Telefon, Email
