

Machen Sie eine Bestandsaufnahme

Maße und Gewicht

Datum
Größe	cm					
Gewicht	kg	kg	kg	kg	kg	kg
BMI						
Umfang Oberarme	cm	cm	cm	cm	cm	cm
Umfang Brust	cm	cm	cm	cm	cm	cm
Umfang Taille	cm	cm	cm	cm	cm	cm
Umfang über Gesäß gemessen	cm	cm	cm	cm	cm	cm
Umfang Oberschenkel	cm	cm	cm	cm	cm	cm

Ihr gesundheitlicher "Ist-Zustand"

Kopf (z.B. Kopfschmerzen? Schwindel? Benommenheit?)
Herz-Kreislauf (z.B. Blutdruck, Blutgefäßverkalkung, Ödeme an den Knöcheln)
Leistung (z.B. Atemnot bei geringer Belastung, chronische Müdigkeit)
Verdauung (z.B. Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Völlegefühl)
Gelenke, Rücken (z.B. Kniegelenke, Rücken, Hüftgelenke)
Stoffwechsel (z.B. Diabetes, Gicht, Blutfette)
Sonstige Beschwerden

Ihr gesundheitlicher "Ist-Zustand" ca. drei Wochen nachdem Sie jeden Tag eine Seite gelesen und die Anweisungen durchgeführt haben.

Kopf (z.B. Kopfschmerzen? Schwindel? Benommenheit?)
Herz-Kreislauf (z.B. Blutdruck, Blutgefäßverkalkung, Ödeme an den Knöcheln)
Leistung (z.B. Atemnot bei geringer Belastung, chronische Müdigkeit)
Verdauung (z.B. Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Völlegefühl)
Gelenke, Rücken (z.B. Kniegelenke, Rücken, Hüftgelenke)
Stoffwechsel (z.B. Diabetes, Gicht, Blutfette)
Sonstige Beschwerden

Ihr gesundheitlicher "Ist-Zustand" ca. zehn Wochen nachdem Sie jeden Tag eine Seite gelesen und die Anweisungen durchgeführt haben.

Kopf (z.B. Kopfschmerzen? Schwindel? Benommenheit?)
Herz-Kreislauf (z.B. Blutdruck, Blutgefäßverkalkung, Ödeme an den Knöcheln)
Leistung (z.B. Atemnot bei geringer Belastung, chronische Müdigkeit)
Verdauung (z.B. Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Völlegefühl)
Gelenke, Rücken (z.B. Kniegelenke, Rücken, Hüftgelenke)
Stoffwechsel (z.B. Diabetes, Gicht, Blutfette)
Sonstige Beschwerden