

IHRE DATEN

NAME

TELEFON

E-MAIL

IHRE NACHRICHT AN UNS

Ja, ich möchte eine kostenlose Analyse & eine unverbindliche Beratung und bin damit einverstanden, dass meine hier angegebenen personenbezogenen Daten ausschließlich zum Zwecke der Kontaktaufnahme per Telefon/ E-Mail zur Vereinbarung eines Beratungstermins an den von mir hier ausgewählten Ansprechpartner weitergeleitet werden.



IHR KONTAKT

"Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selbst machen muss!"

(Schwedisches Sprichwort)

GR
GESUNDHEITSRAUM

TELEFON:

+49-151-14746235

E-MAIL:

INFO@VERENAKRAMPE.DE



Her

PERSÖNLICHER

**VITAL
CHECK**

EINFACH. GESUND. PUNKT.



MEIN WOHLBEFINDEN

- Ich wache morgens oft energie- und antriebslos auf.
- Ich fühle mich häufig erschöpft und/ oder habe Energielöcher.
- Ich bin öfter gereizt, nervös oder grundlos niedergeschlagen.
- Ich habe manchmal Konzentrations- und/ oder Gedächtnisprobleme.
- Ich fühle mich oft gestresst, ausgepowert und stehe unter Druck.
- Ich esse täglich weniger als 5- 6 Portionen Obst, Gemüse, Salat.
- Ich trinke weniger als 2,5l am Tag.
- Ich bin anfällig für Erkältungen oder Infektionen.
- Ich habe häufig Probleme mit meiner Verdauung, dem Magen oder Darm.
- Es gibt Nahrungsmittel, die ich nicht vertrage.
Wenn ja, welche:

- Ich habe oft Probleme mit dem Ein-/ Durchschlafen.
- Ich leide oft unter einem Völlegefühl oder saurem Aufstoßen?
- Ich habe häufig Muskelkrämpfe oder Verspannungen.
- Ich bin mit meiner Haut, meinen Haaren, Nägeln unzufrieden.
- Ich leide unter Bindegewebsschwäche, Cellulite, Krampfadern?
- Speziell Frauen:*
Mein Wohlbefinden ist während der Menstruation/ Menopause deutlich eingeschränkt.
- Nach dem Sport habe ich Probleme mit der Regeneration/ Muskeln/ Gelenken (Muskelkater).
- Ich leide unter Knochen-/ Gelenkproblemen, Rückenschmerzen?
- Ich habe Zahnfleischbluten oder Zahnprobleme?
- Ich möchte gern meine Fettverbrennung und den Stoffwechsel ankurbeln.
- Ich möchte mal eine Entgiftungskur machen.
- Ich nehme regelmäßig Medikamente.
Wenn ja, welche:

ZU MEINER PERSON

- Ich bin älter als 35 Jahre.
- Ich rauche.
- Ich habe den Wunsch meinen Körper und mein Wohlfühlgewicht zu verändern.
- Ich habe oft Heißhunger auf Süßes oder Fettiges?
- Ich esse oft unregelmäßig und/ oder unter Zeitdruck und habe zu lange Esspausen.
- Ich esse oft außerhalb, z.B. Kantine/ Imbiss oder verzehre aus Zeitgründen Fertiggerichte.
- Auch unterwegs würde ich gern die Pausen zwischen den Mahlzeiten sicher und sinnvoll überbrücken.
- Ich verpflege in unserem Haushalt Kinder/ Enkelkinder/ Senioren.
- Mein Kind kann sich oft nur schwer konzentrieren (Schule/ Hausaufgaben).

Wieviel ist Ihnen Ihr Wohlbefinden pro Tag wert?

- 3€
- 4€
- 5€
- mehr € pro Tag