

Ich möchte...

- ☐ Gesünder und fitter Leben
- ☐ Mehr Energie und Wohlbefinden
- ☐ Entgiften und reinigen
- ☐ Schnell regenerieren und super schlafen
- ☐ Biologisches Alter reduzieren
- ☐ Starkes Immunsystem
- ☐ Schlanker werden und bleiben
- ☐ Stoffwechsel aktivieren/verbessern

Bist Du mit Deinem Gewicht zufrieden?

- ☐ Ja ☐ Wunschgewicht ☐ Aktuelles Gewicht
- ☐ Nein

Darm & Immunsystem

- ☐ 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/Erkältungen
- ☐ Ich habe Allergien/Heuschnupfen
- ☐ Ich habe oft Heißhunger
- ☐ Ich rauche

Energie & Leistung

- ☐ Ich bin oft nervös, unkonzentriert und energielos
- ☐ Ich habe Energielöcher am Tag
- ☐ Ich bin manchmal gereizt oder unausgeglichen
- ☐ Ich sitze mehr als 4 Stunden vor dem Computer
- ☐ Ich leide unter Kopfschmerzen/Migräne
- ☐ Ich habe Hörgeräusche, Tinnitus
- ☐ Ich bin abends oft müde, schlapp, abgespannt
- ☐ Ich bin bei der Arbeit körperlich stark beansprucht

Regeneration & Säure-Basen

- ☐ Ich bin oft unausgeschlafen/gerädert/unerholt
- ☐ Ich habe Probleme ein- oder durchzuschlafen
- ☐ Ich habe oft Stress
- ☐ Ich bin unzufrieden mit Haut, Haare, Nägel
- ☐ Ich habe Sodbrennen/Aufstossen
- ☐ Ich habe Verspannungen
- ☐ Ich habe Muskelkrämpfe
- ☐ Ich neige zu Wassereinlagerungen
- ☐ Ich möchte mein Hautbild verbessern
- ☐ Ich habe ein schwaches Bindegewebe/Cellulite



WÄCHTER
LEBEN