

BEDÜRFNISCHECK – NOBUSAN

Name: _____ Alter: _____ Datum: _____

1) WIE SIEHT DEINE ALLTÄGLICHE ERNÄHRUNG AUS?

Was und wann isst Du an einem normalen Tag? Was und wie viel trinkst Du?

Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke

ERKENNTNISSE: Trinkmenge gesamt ca. _____ Liter | Im Schnitt _____ Mahlzeiten pro Tag / Esspausen ca. _____ Std.

Vegetarisch/Vegan? _____

Selbst Kochen/Kantine/Fastfood? _____

Viel zuhause oder eher unterwegs? _____

Allergien/Unverträglichkeiten? _____

Wie viele Hände Obst und Gemüse werden täglich gegessen? _____

2) WELCHE FAKTOREN IN DEINEM LEBEN BEEINFLUSSEN DEINE GESUNDHEIT EHER NEGATIV?

- ☐ Stress

☐ Umweltbelastungen

☐ regelmäßiger Alkoholkonsum

☐ Bewegungsmangel

☐ Schlafmangel

☐ Zeit-/Leistungsdruck

☐ Leistungssport/Körperliche Leistung

☐ Soziales Umfeld

☐ Raucher*in

☐ Krankheit

☐ regelmäßige Medikamente

☐ Mentale Themen/Psyché

☐ Weiteres: _____

3) DEINE WOHLFÜHL-SKALA

Bewerte auf einer Skala von 1 (Sehr schlecht) bis 10 (Sehr gut)

Prio	Thema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Best Choice für Einsteiger
	Deine Verdauung											Dioluxsan Duo
	Dein Immunsystem											Aloe Vera Premium Plus
	Deine Allergie-Situation											Sanocare Plus
	Deine Konzentrationsfähigkeit											Spermidin Basic Supplement
	Deine Hautgesundheit und Hautbeschaffenheit											Skin Dream
	Dein Nervenkostüm und Stresslevel											Natral OPC Plus
	Deine Schlafqualität											Repusan Sleep and Relax L.
	Deine Muskulatur und Fitness											Coroptyn
	Deine Gelenke und Knochen											Vitalyn Plus
	Deine hormonelle Situation (Zyklus/ Wechselj.)											Animyl (w) Stimucal (m)
	Deiner Körperform/Deinem Gewicht											Nuprem Plus
	Dein Herz-Kreislauf-System											Libractol
	Deine Energie											Noni Xtra Plus

9 oder mehr: Ideal

7-8: Akzeptabel

5-6: Kritisch

Unter 5: Dringender Handlungsbedarf!

4) WOHER DU KOMMST & WOHN DU WILLST

Wie würdest Du Deine Figur und Dein Körpergefühl vor ein, zwei (...) Jahren beschreiben?

Welche Veränderungen hast Du in den letzten Jahren bemerkt?

Schauen wir uns Deine drei schlechtesten Bewertungen auf Deiner Wohlfühl-Skala an.

Jeweils erfragen: Warum? Was müsste passieren, damit Du auf eine 8 oder 9 kommst?

Nach welcher Priorität würdest Du diese Punkte für Dich ordnen? (siehe Spalte 1 in der Wohlfühl-Skala))

Gibt es etwas, das Dich darüber hinaus stört oder einschränkt?

Worauf legst Du persönlich großen Wert?

Worauf möchtest Du nicht verzichten?

Stell Dir vor, Du fühlst Dich in 6 Monaten leichter, fitter, vitaler. Du bist konzentriert, gelassen, voller Aufmerksamkeit, energiegeladen und ausgeschlafen. Was wirst Du dann als Erstes unternehmen?

Stell Dir vor, Du kannst diesen Zustand dann halten. Welche Veränderungen werden nach einem Jahr in Deinem Leben eingetreten sein?

ERSTE MASSNAHMEN /GEMEINSAME ZIELVEREINBARUNG
