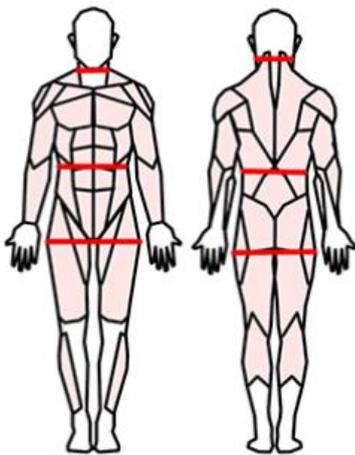


Schnelltest für dein wahres Alter

Vorname, Name:	E-Mail:
Geburtsdatum:	Geschlecht:
Größe (cm):	Gewicht (kg):
Wunschgewicht:	Nacken (cm):
Taille (cm):	Hüfte (cm):

Deine Messpunkte



Du misst den Umfang an den folgenden drei Stellen:

Nacken: Waagrecht kurz unter dem Kehlkopf

Taille: Waagrecht auf Höhe des Bauchnabels.
Entspannt, nach der Ausatmung

Hüfte: Waagrecht an der breitesten Stelle

Fragen zu deinem Stoffwechsel

Nehmen Sie unter Dauerstress zu?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Wenig
Fühlen Sie sich generell energielos und schlapp?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Manchmal
Haben Sie nur selten Hunger oder können Sie nur kleine Portionen essen?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Naja
Bevorzugen Sie im Urlaub mehr Ruhe statt Bewegung?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Unterschiedlich
Nehmen Sie leicht zu, wenn Sie mit dem Essen nicht aufpassen?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Wenig
Sind Sie eher distanziert und zurückhaltend?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Manchmal
Sind Sie nach einer Mahlzeit, egal was Sie essen, häufig müde und träge?	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Manchmal

Drucke dir den Test aus und maile ihn mir ausgefüllt zurück.

Dann können wir deinen aktuellen Gesundheitszustand
gemeinsam besprechen.

Meine E-Mail Adresse: hp.heike.martin@gmx.de