

Selbstreflektion Deiner Gesundheit

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Entscheidung, Deine Gesundheit aktiv zu verbessern und dazu unser Balance-Konzept zu nutzen. Mit testbasierter Ernährung hören wir auf, Symptome zu unterdrücken und beginnen, Ursachen zu beheben.

Mit diesem Fragebogen möchten wir Dich zu einer tieferen Selbstreflektion anregen und dein Bewusstsein für Körper, Geist und Seele erhöhen.

Bitte nimm Dir einen ruhigen Moment und reflektiere alle untenstehenden Bereiche intuitiv (ohne lange nachzudenken) und kreuze an, ob Du mit diesem Bereich sehr unzufrieden (1) bis sehr zufrieden (10) bist. Nicht jeder Bereich trifft auf jeden Menschen zu, manche Zeilen kannst du einfach überspringen.

Kriterium	Selbstreflektion									
	sehr unzufrieden					absolut zufrieden				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Körper										
Hautzustand (z.B. Unreinheiten, Trockenheit, Juckreize, Neurodermitis)										
Haarqualität / Haarausfall										
Kopfschmerzen / Migräne										
Gelenkschmerzen										
Bewegungsschmerzen										
Rheuma / Gicht / Athrose										
Verdauung / Völlegefühl										
Stuhlgangqualität										
Blähungen / Durchfall / Verstopfungen										
Herz-Kreislauf und Blutdruck										
Belastbarkeit im Sport										
Regenerationsfähigkeit / Regenerationsgeschwindigkeit										
Schlafqualität										
Einschlaffähigkeit										
Sinnesfunktionen (Sehen, riechen, hören, schmecken, fühlen)										
Mundhygiene / Zahnfleischqualität										
Tendenz zu Zahnschmerzen										
Pilzbefall (Darm, genital, Haut, Nagel)										
Magen / Hungergefühl / Heißhunger										
Sodbrennen / Aufstoßen										
Zyklusregelmäßigkeit										
Wechseljahresbeschwerden										
Körpergeruch										
Wärme / Kälteempfinden										
Unverträglichkeiten (z.B.: Laktose, Gluten, Histamin, etc.)										
Allergien										
Cholesterinwerte / Blutfette										
Gallenstein / Nierenstein										
Diabetis										
Rückenleiden										
Verspannungen										
Bandscheibenprobleme										
Bewegungsfähigkeit / Gelenkigkeit / Dehnbarkeit										
Schilddrüsenfunktion										
Autoimmunerkrankungen: Stärke und Häufigkeit von Schüben										
Knochengesundheit / Osteoporose										
Infektanfälligkeit / Stärke des Immunsystems										
Übergewicht / Untergewicht (auch z.B. Lipödem)										
Fruchtbarkeit										
Allgemeine Laborbefunde oder Blutwerte (wenn vorhanden)										
Sonstige eigene körperliche Bereiche:										

Kriterium	Selbstreflektion									
	sehr unzufrieden					absolut zufrieden				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mental										
Konzentrationsfähigkeit / Fokus / Ausdauer										
Müdigkeit tagsüber / Antrieb										
Merkfähigkeit										
Gefühl von Freude										
Gefühl von Leichtigkeit										
Motivation vs. Depression --> positiver oder negativer Blick aufs Leben?										
Ängste (z.B. Angst vor Veränderung, vor der Zukunft, ...)										
Stress / Resilienz										
Dinge prägnant zusammenfassen (z.B. Buch)										
Kontaktfreudigkeit										
Sonstige eigene mentale Bereiche:										
Suchtmittelkonsum (1=täglich 10=nie)										
Alkohol										
Nikotin										
Zucker										
Junkfood										
Betäubungsmittel										
Allgemein gefühltes Energielevel										

Persönliche Reflektionsfragen:

1. Was ist Dein Hauptproblem / Dein größter Wunsch, der sich für Dich verändern soll?
2. Welche Medikamente nimmst Du ein? Warum benötigst Du diese?
3. Wie empfindest du Deine aktuellen zwischenmenschlichen Beziehungen? Wie haben sie sich in der letzten Zeit verändert?

Wir wünschen Dir alles Gute und freuen uns, dass Du Deine Gesundheit aktiv reflektierst und verbesserst!

Dieser Reflektionsbogen sollte idealerweise vor oder zu Beginn der Einnahme von BalanceOil+ zum ersten Mal durchgeführt werden. Nach 120 Tagen konstanter Einnahme füllst du den Fragebogen erneut aus. Bitte bewahre deinen ersten Fragebogen sorgfältig auf, doch schaue ihn dir nicht erneut an, bevor du ihn zum zweiten Mal ausfüllst, um deine Gedanken nicht zu beeinflussen.

Anschließend wird dein Zinzino Partner die beiden Reflektionen mit dir gemeinsam besprechen.

Melde Dich bei weiteren Fragen gern jederzeit.