

Ihre persönliche 3 KREIS-ANALYSE Bereiche: allgemeine Lebensführung und Ernährung

Schwerpunkte - Massnahmen - Hilfsmittel - Entscheide

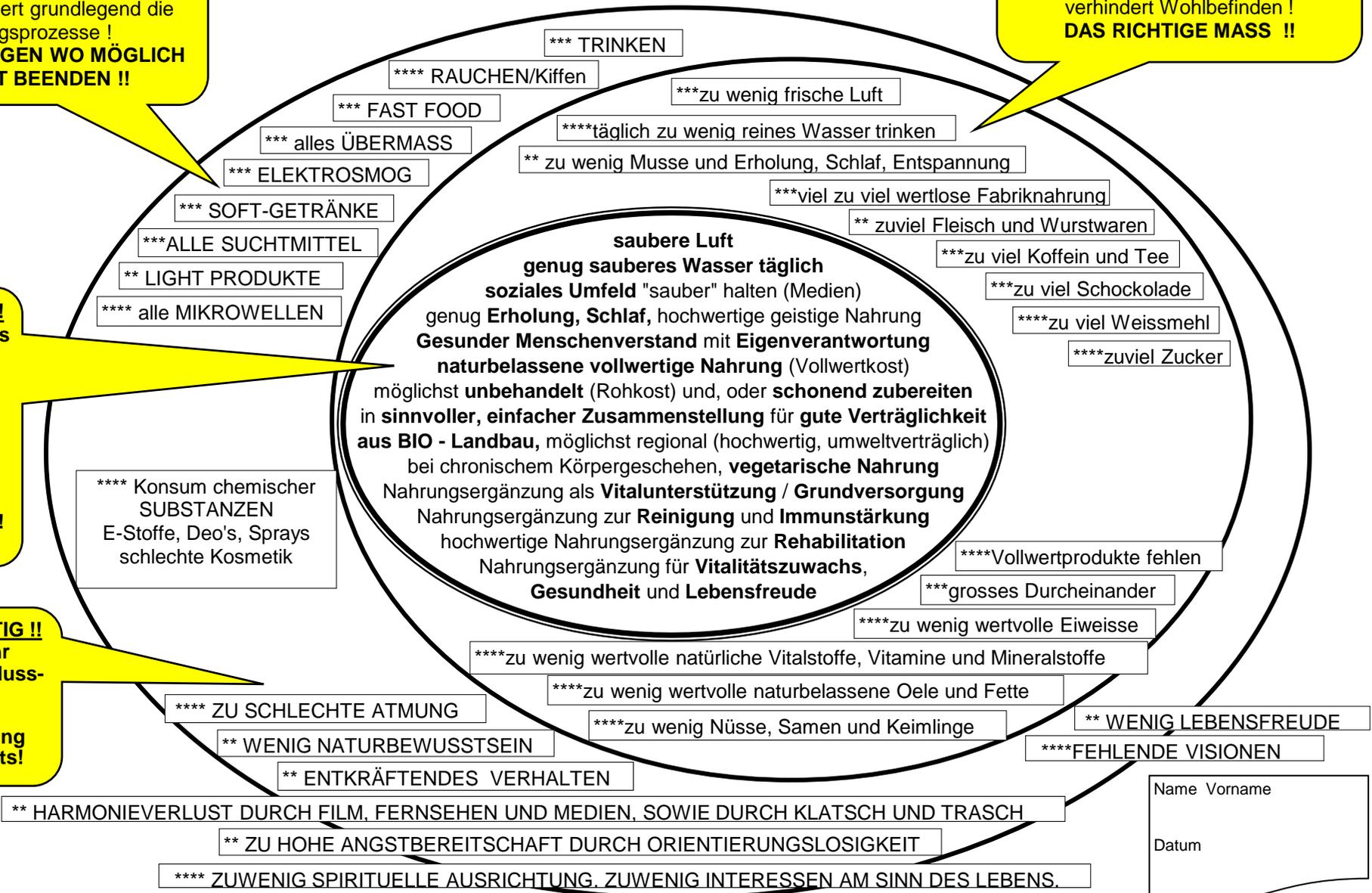
VERHALTEN ÄNDERN
 - Dies ist sehr schädlich!
 - dies verhindert grundlegend die Heilungsprozesse!
BELASTUNGEN WO MÖGLICH SOFORT BEENDEN !!

SEHR GUT !!
 - Dies ist alles sehr **WICHTIG !**
 - dieses Verhalten fördert nachhaltig die **Gesundheit !**

SEHR WICHTIG !!
 - Dies sehr wichtige Einflussgrössen
 - Die **Verbesserung kostet nichts!**

Bewertung der Einflussgrössen:
 **** **sehr grossen** Einfluss auf die Gesundheit
 *** **hat grossen** Einfluss auf die Gesundheit
 ** der Einfluss ist auch hier **nicht zu**

VERHALTEN ANPASSEN
 - Dieses Verhalten behindert durch das falsche Mass die Stoffwechselfunktionen des Körpers und verhindert Wohlbefinden!
DAS RICHTIGE MASS !!



Name Vorname
 Datum