

Willkommen

ZU DEINEM NUTRITION CHECKUP!

WEIST DU, WAS ICH RICHTIG NICE FINDE?

Dass du diese PDF nicht in deinen Schau-ich-mir-später-an-Ordner geschoben hast, wo es gemeinsam mit zig anderen Guides und Checklisten langsam aber sicher den grausamen Freebie-Tod sterben wird.

Schau dir im ersten Schritt das Videotraining an und dann geht's ran an den Test! Lass uns nun keine Sekunde deiner wertvollen Zeit verlieren & let's go!

Deine Laura

So funktioniert's:

Du verleihst dir bei dem Test selbst Punkte.

0 = "Ohjeeeee, nie! 10 = "Yes, immer!"

Am Ende des Tests kannst Du deine Punkte zusammenzählen und findest deine Auswertung inklusive Empfehlung, was nun zu tun ist auf den folgenden Seiten.

WIE GUT FUNKTIONIERT DEINE DIÄT WIRKLICH?

Let's test it!

Wenn ich mich so ernähre, fühle ich mich pudelwohl.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn ich mich so ernähre, habe ich den ganzen Tag super zuverlässig volle Energie ohne Tiefs.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich versuche immer, die best mögliche Qualität für meine Lebensmittel zu wählen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Diese Ernährungsweise ist super easy für mich umzusetzen und passt perfekt in meinen Alltag.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich weiß immer, welche Gerichte und Lebensmittel ich essen sollte.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE GUT FUNKTIONIERT DEINE DIÄT WIRKLICH?

Let's test it!

Ich bin total routiniert und sicher darin, meine Speisen
und Mahlzeiten zu kochen und zuzubereiten.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn ich mich so ernähre, kämpfe ich selten mit Heißhungerattacken
oder dem Drang, mich zu überessen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn ich mich so ernähre, verdaue ich mein Essen super.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meine Leistungsfähigkeit ist optimal und ich erhole mich gut.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn ich mit Freunden essen gehe oder bei Feierlichkeiten eingeladen bin,
finde ich immer eine Mahlzeit die ich genießen kann und mit der ich mich
wohl fühle.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE GUT FUNKTIONIERT DEINE DIÄT WIRKLICH?

Let's test it!

Ich genieße total was ich esse.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich fühle mich mit meiner Lebensmittelwahl entspannt. Das bereitet mir keinen großen Stress, ist ein Teil meines Lebens und total entspannt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meine Ernährungsform passt zu meinen gesundheitlichen & körperlichen Zielen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meine Ernährung hilft mir, messbaren Erfolg auf dem Weg zu meinen Zielen zu haben.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE GUT FUNKTIONIERT DEINE DIÄT WIRKLICH?

Let's test it!

Die Art wie ich mich ernähre, spiegelt meine Werte oder die Art und Weise wider, wie ich leben möchte.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Selbst wenn mich andere unter Druck setzen, etwas anderes zu machen oder meinen Essstil nicht mit denen um mich herum übereinstimmt, kann ich meinen eigenen Zielen folgen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TOTAL SCORE: _____

zum Ergebnis



WIE GUT FUNKTIONIERT DEINE DIÄT WIRKLICH?

Let's test it!

128 Punkte und mehr: YES BABY! 🔥

Deine Ernährung funktioniert hervorragend für dich! Mach weiter so!

104-127 Punkte: Deine Strategie ist vielversprechend!

Grundsätzlich läuft es ganz gut mit deiner Ernährungsstrategie. Du könntest noch einen kleinen Feinschliff vornehmen aber es sieht aus, als würde es sich in die richtige Richtung bewegen!

80-103 Punkte: Gemischte Gefühle.

Dieser Ansatz mag in manchen Bereichen funktionieren, aber in anderen stößt er an seine Grenzen und funktioniert leider nicht so gut für dich. Mach dir Gedanken, ob dir bereits Optimierungen einfallen, die du vornehmen könntest, damit es sich nachhaltiger anfühlt. Wenn du dir unsicher bist, nutze deine Chance auf ein Infogespräch mit uns! Den Link findest du auf der nächsten Seite.

weniger als 80 Punkte: Das wird so nichts!

Basierend auf dieser Bewertung hakt es in einigen Bereichen. But – don't worry! Jetzt weißt du's und kannst es anpacken! Sieh es als Experiment, welches dir geholfen hat, etwas wichtiges herauszufinden: Diese Methode passt einfach nicht zu dir und das ist völlig okay!

Was du nun tun sollst? Na das hängt ganz von dir ab! Dein Erfolg ist von deinem Plan und deiner Strategie, an der du dich langfristig festhalten kannst, abhängig. Mithilfe dieser Strategie kannst du Kompromisse erarbeiten, die deine Ziele nicht versauen, sondern dir langfristig einen Zuwachs an Lebensqualität geben.





YOUR TIME IS NOW!

Lass dir hier die Chance auf ein kostenloses Infogespräch mit unseren Communitymanagerinnen Tine & Vanessa nicht entgehen und finde heraus, welche Möglichkeiten es für dich gibt schneller, schöner und leichter an's Ziel zu kommen.

[>> zum Infogespräch](#) (unverbindlich und kostenfrei)



Vanessa



Tine



COPYRIGHT

Alle Inhalte dieses PDFs, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Laura Zimmermann. Bitte frage mich, falls du Inhalte dieses Angebotes verwenden möchtest.

© Copyright 2025 Laura Zimmermann