

TESTE DEINE GESUNDHEIT

Tagesdatum _____

Wie oft fühlst du dich müde, erschöpft oder einfach nicht in deiner Mitte?

Viele kleine Signale deines Körpers können zeigen, dass es Zeit ist, deiner Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Mit diesem kurzen Selbsttest findest du heraus, wo du stehst und wie du deinen Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude starten kannst.

Lass uns loslegen!



1. Ich fühle mich morgens oft müde, selbst nach ausreichend Schlaf.	☐
2. Ich habe häufig Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel.	☐
3. Meine Haut, Haare oder Nägel zeigen Veränderungen.	☐
4. Ich habe Verdauungsprobleme (z. B. Blähungen, Verstopfung oder Übelkeit).	☐
5. Ich bin oft emotional gereizt oder fühle mich unruhig.	☐
6. Bewegung kommt in meinem Alltag oft zu kurz.	☐
7. Ich fühle mich regelmäßig gestresst und finde schwer Entspannung.	☐
8. Mein Immunsystem scheint schwach zu sein – ich werde oft krank.	☐
9. Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel, bin mir aber unsicher, ob sie wirken.	☐
10. Ich habe das Gefühl, meine Lebensqualität könnte besser sein.	☐



POWER YOUR HEALTH!

Tagesdatum _____



11. Ich bin unzufrieden mit meinem Gewicht.	☐
12. Es fällt mir schwer in die Umsetzung zu kommen.	☐
13. Meine inneren Selbstgespräche sind sehr kritisch.	☐
14. Ich fühle mich mit meinen Problemen allein.	☐
15. Eigentlich müsste mein Tag 48 Stunden haben, um alles zu schaffen.	☐
16. Mein Anspruch an mich ist sehr hoch.	☐
17. Das kann noch nicht alles gewesen sein. Ich will mehr von meinem Leben.	☐



Auswertung

- **0–3 Kreuze:** Du scheinst bereits eine gute Balance gefunden zu haben. Du interessierst dich für Vorbeugung und hast Lust gesund altwerden? Es gibt tolle Möglichkeiten- call me.
 - **3–7 Kreuze:** Dein Körper sendet dir Zeichen. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, genauer hinzuschauen. Lerne deinen Körper zu verstehen und mit ihm ein neues Gesundheitslevel zu erreichen. Unser Körper ist unser Tempel.
 - **8+ Kreuze:** Es ist an der Zeit, deine Gesundheit gezielt in den Fokus zu nehmen. Du wünschst dir Unterstützung? Let's go! Es darf leicht sein.
-

Dein Leitfaden zu mehr Wohlbefinden - Möglichkeiten

1. Finde den Ursprung!

- Dein Körper spricht mit dir, bitte höre ihm zu. Meine Health-Analyse ist ein 2-stündiges, intensives Gespräch, das dir Klarheit bringt. Gemeinsam beleuchten wir deine Lebensweise, deine Herausforderungen und deine Ziele.

2. Kleine Schritte – große Wirkung

- Schon kleine Änderungen deiner täglichen Routinen, können einen riesigen Unterschied machen. Lass uns herausfinden, welche Veränderungen in deinem Alltag für dich den größten Effekt haben und dir sogar Freude machen.

3. Ganzheitliche Begleitung

- Du musst das nicht allein machen. Mit meinem 1:1 Online-Coaching hast du einen klaren Plan, gezielte Unterstützung und die Motivation, dranzubleiben. Gesundheit ist ein Weg – lass ihn uns gemeinsam gehen.





Spielend leicht starten

Du möchtest mehr erfahren? In einem kostenfreien Erstgespräch sprechen wir darüber, was du dir wünschst und wie ich dich dabei unterstützen kann.

**Jetzt deine Health-Analyse sichern!
Tauche tiefer ein und lege den Grundstein für eine gesunde, energiegeladene und lebenswerte Zukunft.**

Für begrenzte Zeit kannst du die Health-Analyse für 222€ (statt 555€) buchen.



**Mein Name ist
Carolin Eichelmann**

**und ich unterstütze Frauen ihre mentale
und körperliche Gesundheit auf ein neues
Level zu bringen. Weil du es wert bist!**

**Mein Motto:
Gesundheit ist kein Zufall.
Gesundheit ist eine Entscheidung!**

Ich freue mich auf dich!



**Du hast Lust zu lesen, was andere Personen über die
gemeinsame Zusammenarbeit mit mir sagen?
Scanne den QR-Code!**

