

DIE BASISCHE WOCHE

Deine Mini Checkliste

Your Inner Beauty.



YOUR INNER BEAUTY

Deine Mini Checkliste.

Schön, dass du an der basischen Woche interessiert bist. Falls du noch nicht 100% sicher bist, ob der Kurs das Richtige für dich ist, habe ich dir eine Mini Checkliste mit gezielten Fragen erstellt. Wenn du 90% der Fragen mit Ja beantwortest, dann freue ich mich riesig dich auf deiner Reise zu begleiten. Natürlich haben sich auch Menschen dazu entschlossen mitzumachen, welche bereits in einer körperlichen und mentalen Balance sind, sich aber wieder etwas Gutes schenken möchten. Ich selbst führe die basische Woche sicherlich 2-mal pro Jahr durch, um mich zu entlasten, stärken und Platz für Neues machen möchte.

		Ja	Nein
WOHLBEFINDEN	Wohlbefinden		
	Ich möchte meinen Organismus entschlacken, entgiften und stärken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich bin öfters krank und/oder angeschlagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich fühle mich oft müde und antriebslos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich bin mit meinem Körpergewicht unzufrieden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich habe öfters Heisshungerattacken und werde nicht richtig satt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich leide öfters unter Magen-Darm Problemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich fühle eine Disbalance in meinem Hormonhaushalt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich leide unter Stoffwechsel Ups und Downs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich leide unter unreiner Haut und Cellulite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme oder habe Medikamente eingenommen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
ERNÄHRUNG	Ernährung		
	Ich koche oft mit raffinierten Lebensmittel wie z.B. Zucker und Weizen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich esse gerne Fertigprodukte oder Convenience Food	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich konsumiere gerne Milchprodukte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich liebe Süssigkeiten und komme schlecht davon weg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich brauche viel Salz oder salze gerne nach	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich trinke zu viel Kaffee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich möchte gerne weniger Alkohol trinken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich möchte die basenüberschüssige Ernährung in meinen Alltag einbauen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich würde gerne mehr Gemüse und Früchte essen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wünsche mir nachhaltiger und regionaler einzukaufen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
ACHTSAMKEIT	Achtsamkeit		
	Ich möchte meinem Körper und Geist etwas Gutes tun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich möchte eine nachhaltige körperliche Balance finden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich fühle mich oft gestresst und komme nicht richtig zur Ruhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich bin schnell gereizt und verliere mich dabei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich möchte mir mehr Zeit nehmen und meine Bedürfnisse zu pflegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich möchte meinem Körpergefühl wieder Vertrauen schenken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich möchte Altes loslassen und Platz für Neues schaffen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich bin mir wichtig und will gesund älter werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ich möchte meinen Kindern ein gutes Beispiel sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin bereit für eine neue Erfahrungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Bei weiteren Fragen kannst du dich gerne via Mail an hello@your-inner-beauty.ch wenden.

Ich freue mich auf dich. With Love Sabrina