

# Das Wohlfühl-Rad

## Wie fit und gesund sind sie?

### Nahrungsergänzung:

Nehmen Sie irgendwelche zusätzlichen Vitalstoffe?  
z.B. Vitamine oder Mineralien?

Bei „Nein“ gibt es 1 Punkt, bei „Ja“ können Sie Ihre Punkte selbst einstufen - entsprechend, wie sehr sie sich zusätzlich mit Nahrungsergänzungen versorgen.

### Bewegung:

Die 1 wäre z.B. eine sitzende Tätigkeit und keine körperlichen Freizeitaktivitäten, außer Fernsehen.

Eine 10 wäre beispielsweise jemand, der oft Sport macht und auch einen körperlich anstrengenden Beruf hat.

### Erholung und Spaß:

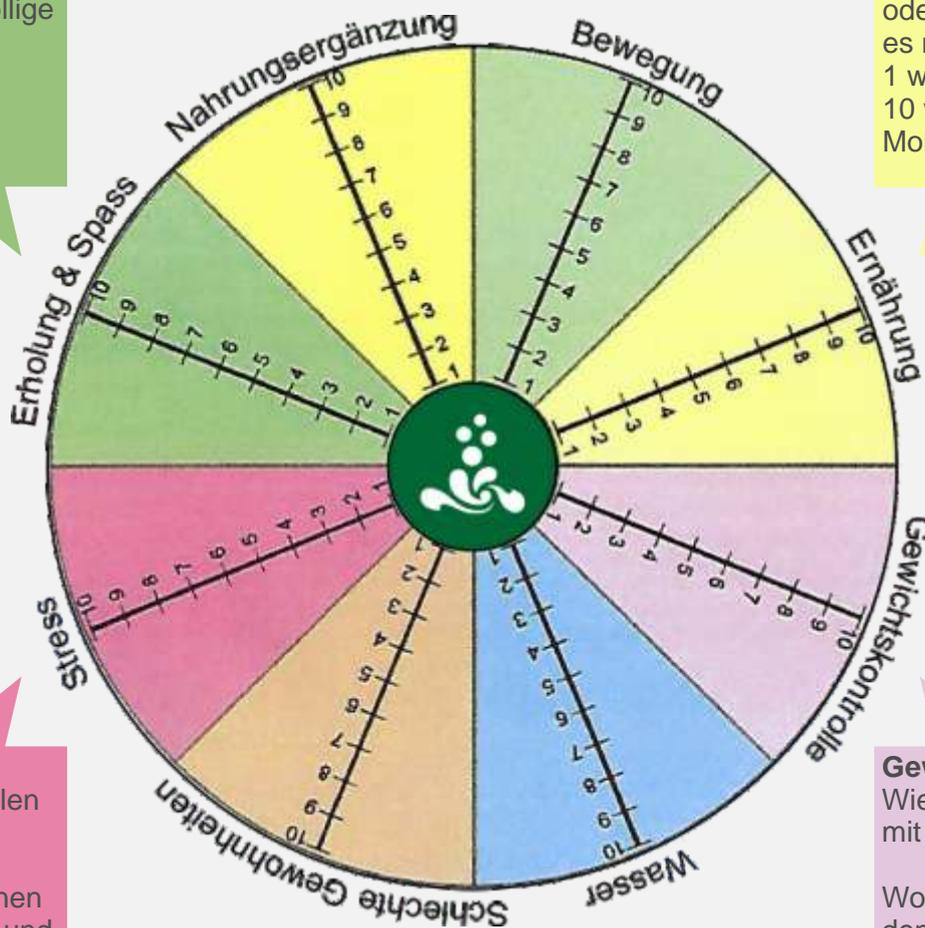
Kommen Sie da auf Ihre Kosten?

Hier wäre die 1 völlige Spaßlosigkeit und

die 10 das pure Vergnügen.

### Ernährung:

Würden Sie selbst Ihre Ernährung eher ausgewogen einstufen oder glauben Sie, dass es noch Lücken gibt?  
1 wäre nur Fastfood.  
10 wäre ein totaler Mokriboit.



### Stress:

Wie gestresst fühlen Sie sich?

Wobei die 1 für einen fast Burnout steht und

die 10 dass Sie immer im Luxusurlaub sind.

### Gewichtskontrolle:

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Gewicht?

Wobei 1 sehr unzufrieden wäre und

10 dass Sie ständig hoch zufrieden sind.

### Schlechte Gewohnheiten:

Wie z.B. Rauche, täglicher Alkoholgenuss, Knabbern (Süßigkeiten, Chpis,...), Kaffee, zu wenig Schlaf,...

Wer raucht bekommt max. eine 4! Wo stufen Sie sich hier ein?

10 wäre ein absoluter Abstinenzler.

### Wasser:

Wie viel Liter reines Wasser OHNE KOHLEN-SÄURE trinken Sie am Tag?

Es gibt 1 Punkt pro 1/4 Liter. Also bei 1 Liter nur 4 Punkte. Bei 2 Litern sind es schon 8 Punkte.