

Deine MetaPWR™ Reise | Check-In 10 Tage

Die ersten 10 Tage Deiner MetaPWR™-Reise zu einem besseren Stoffwechsel sind getan. Zeit für einen kleinen Check-In. Nimm Dir ein bisschen Zeit, atme ein paar Mal tief ein und aus und halte fest, wie Du Dich **heute** fühlst. Sei ehrlich mit Dir selbst und halte Deinen Status fest. Dieser 5 - Minuten Check-In mit Dir selbst darf Dir für Dein Wohlbefinden wichtig sein.

1. Bewerte Dein durchschnittliches Energielevel über die letzten 10 Tage.

(1 - extrem wenig Energie, 10 = unendlich viel Energie)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

2. Bewerte Deine mentale Klarheit und Konzentrationsfähigkeit über die letzten 10 Tage.

(1 - Brainfog / Gedankennebel, 10 = superklar und stark konzentriert)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

3. Bewerte Deine allgemeine Stimmung über die letzten 10 Tage.

(1 = negative Stimmung, 10 = positive Stimmung)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

4. Bewerte Deinen erholsamen Schlaf über die letzten 10 Tage.

(1 = extrem unruhiger Schlaf, 10 = voll ausgeruhtes Aufwachen)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

5. Bewerte Dein Hungergefühl über die letzten 10 Tage.

(1 = den ganzen Tag über hungrig, 10 = kaum hungrig ausserhalb der normalen Essenzeiten)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

6. Bewerte das Aufkommen von Heisshungergefühlen über die letzten 10 Tage.

(1 = starke Heisshungerattacken, 10 = keine Heisshungerattacken)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

7. Bewerte Dein Stresslevel über die letzten 10 Tage.

(1 = hohes Stresslevel mit Wutausbrüchen, 10 = überhaupt kein Stressgefühl)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

8. Zuguterletzt: An wievielen Tagen der letzten 10 Tage konntest Du Deine 30 Minuten kontinuierliche Bewegung einbringen?

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

Reflektiere kurz über Deine Erkenntnisse, wohlwollend und ohne zu grübeln. Es ist nur ein Check-In.

Möchtest Du noch etwas festhalten, das Dir wichtig ist? Hier ist noch etwas Platz.