

Deine MetaPWR™ Reise | Check-In nach 30 Tagen

Deine 30 Tage MetaPWR™-Reise zu einem besseren Stoffwechsel ist getan. Zeit für den großen Check-In. Nimm Dir ein bisschen Zeit, atme ein paar Mal tief ein und aus und halte fest, wie sich Dein Empfinden zu den einzelnen Themen seit Deinem Start verändert hat. 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 den Anstieg Deines durchschnittlichen Energielevels über die 30 Tage.

(1 - kein Anstieg Deiner Energie, 10 = starker Anstieg Deiner Energie)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

2. Bewerte den Anstieg Deiner mentalen Klarheit und Konzentrationsfähigkeit über die 30 Tage.

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

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

3. Bewerte die Veränderung Deiner allgemeinen Stimmung über die 30 Tage.

(1 = gleich negative Stimmung, 10 = viel positivere Stimmung)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

4. Bewerte die Veränderung Deines erholsamen Schlafs über die 30 Tage.

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

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

5. Bewerte die Veränderung Deines Hungergefühls über die 30 Tage.

(1 = immer noch den ganzen Tag über hungrig, 10 = kaum hungrig ausserhalb normaler Essenzeiten)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

6. Bewerte die Veränderung des Aufkommens von Heisshungergefühlen über die 30 Tage.

(1 = immer noch starke Heisshungerattacken, 10 = keine Heisshungerattacken mehr)

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

7. Bewerte die Veränderung Deines Stresslevels über die 30 Tage.

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

1 2 3 4 5 6 7 8 8 10

8. Zuguterletzt: An wievielen Tagen der letzten 30 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.