

Dein Advanced Start-Klar-Fragebogen

Liebe Beauty Lady,

damit ich dich optimal im Advanced-Programm begleiten kann, fülle bitte diesen Fragebogen ehrlich und in Ruhe aus.

So kann ich deine aktuellen Bedürfnisse, Wünsche und Herausforderungen noch besser verstehen.

1. Wie geht es dir gerade in deinem Körper?

Beschreibe kurz dein aktuelles Körpergefühl. Gibt es Beschwerden, Unzufriedenheit oder erste Erfolge?

2. Wie fühlst du dich mit deinem Gewicht, deiner Haut und deiner Energie?

Was läuft gut - und was wünschst du dir besser?

3. Was ist dein größter Wunsch für die kommenden Wochen?

Welche Veränderung möchtest du sehen oder spüren - körperlich, emotional oder optisch?

4. Was stört dich im Moment am meisten?

Gibt es einen Bereich, der dich besonders belastet - äußerlich oder vom Lebensgefühl her?

5. Was hast du bisher ausprobiert, das nicht (mehr) funktioniert?

Ernährungsformen, Programme, Diäten, Fasten, etc.?

6. Gibt es bestimmte Unverträglichkeiten oder gesundheitliche Besonderheiten, die ich wissen soll?

Bitte notiere hier auch eventuelle Medikamente oder Diagnosen, falls relevant.

7. Welche Mahlzeiten oder Situationen bereiten dir aktuell die größten Schwierigkeiten?

Zum Beispiel Frühstück, Stressessen, Abendsnacks etc.

8. Was brauchst du von mir, um bestmöglich unterstützt zu werden?

Wünschst du dir klare Struktur, Motivation, Flexibilität, Verständnis - oder etwas ganz anderes?

Deine Antworten



Deine Antworten



Leichter leben
AKADEMIE

