

ERNÄHRUNGS-CHECK

„FREIHEIT IST
VERANTWORTUNG“

Lothar Mayer

www.xonafabie.com

Wie geht es dir körperlich?

- Energiegeladen
- Oft müde
- Verdauungsprobleme
- Schlaf ist unruhig

Was ist dein wichtigstes Ziel?

- Mehr Energie
- Gewicht regulieren
- Entspannter essen
- Beschwerden reduzieren

FREIHEIT beim Essen ist für mich...

- Ohne Verbote essen
- Flexibel bleiben
- Genuss ohne Reue
- Mein Gedanke: _____

VERANTWORTUNG heißt für mich...

- Bewusst wählen
- Achtsam sein
- Gute Routinen
- Meine Ergänzung: _____

Was wünschst du dir von unserer Zusammenarbeit?

- Motivation
- Wissen & Input
- Praktische Tipps
- Dein Wunsch: _____

Los geht's! 