

LOW CARB – LCHF

mit Leichtigkeit gesund durchs Leben



Sie möchten mit LCHF starten? Prima! Vorher sollten Sie diesen Fragebogen ausfüllen, um Ihre Ausgangsbefindlichkeit zu ermitteln. Nach 30 Tagen wiederholen Sie bitte den Test und Sie werden sehen, wieviel besser es Ihnen schon geht.

1 bedeutet sehr gut oder nie und 10 bedeutet sehr schlecht oder immer.

Wie fühlen Sie sich?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Haben Sie mit Blähungen zu kämpfen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie hoch ist Ihr Blutzucker?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leiden Sie unter Allergien?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leiden Sie nach dem Essen unter Aufstoßen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie ist Ihre Schlafqualität?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Leiden Sie unter Schmerzen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nur für Frauen: Leiden Sie unter dem prämenstruellen Syndrom (PMS)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Haben Sie Probleme mit Ihrer Haut?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Haben Sie wenig Energie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fühlen Sie sich nach Ihren Mahlzeiten fit und gestärkt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft drehen sich Ihre Gedanken ums Essen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Halten Sie Ihre Figur für perfekt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut gelaunt sind Sie in der Regel?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schnarchen Sie häufig?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nachdem Sie die Fragen beantwortet haben, rechnen Sie bitte Ihre Punktzahl aus und teilen sie durch die Zahl der beantworteten Fragen.

Punktwert vor dem Start mit LCHF: Punktwert nach 30 Tagen LCHF:

Bitte messen Sie auch Ihren Bauchumfang vor der Ernährungsumstellung.

Bauchumfang vor dem Start mit LCHF: Bauchumfang nach 30 Tagen LCHF:

Ihre Werte haben sich in den 30 Tagen bestimmt deutlich verbessert. Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit uns gerne per Email an: info@lchf.deutschland.de