

# SELBSTREFLEXION ZU DEINER BASISERNÄHRUNG

Fülle den Fragebogen Selbstreflexion zur Basisernährung aus und schaue selbst, in welchem Bereich du deine Ernährung noch verbessern kannst.

## 1. Ich trinke genug Wasser?

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht ☐

## 2. Decke ich meinen Makronährstoffbedarf und versorge meinen Körper ausreichend damit?

Ich baue ausreichend und gute Eiweißlieferanten in meine Ernährung ein

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht ☐

Ich baue ausreichend gute Fette in meine Ernährung ein

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht ☐

Ich esse ausreichende komplexe Kohlenhydrate und reduziere einfache Kohlenhydrate

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht ☐

Ich esse 3-5 Portionen Obst und Gemüse am Tag und decke damit meinen Vitaminbedarf

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht ☐

## 3. Ich decke meinen Darmbakterienbedarf und unterstütze damit meinen Darm?

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht ☐

## 4. Ich baue 20-30g Ballaststoffe in meine Ernährung ein und unterstütze damit meinen Darm?

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht ☐

## 5. Ich decke meinen Bedarf an essenziellen Aminosäuren?

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht ☐

## 6. Ich baue Stoffwechselankurbelnde Lebensmittel ein die nicht nur meinen Stoffwechsel ankurbeln sondern auch meinen Körper entgiften?

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht ☐

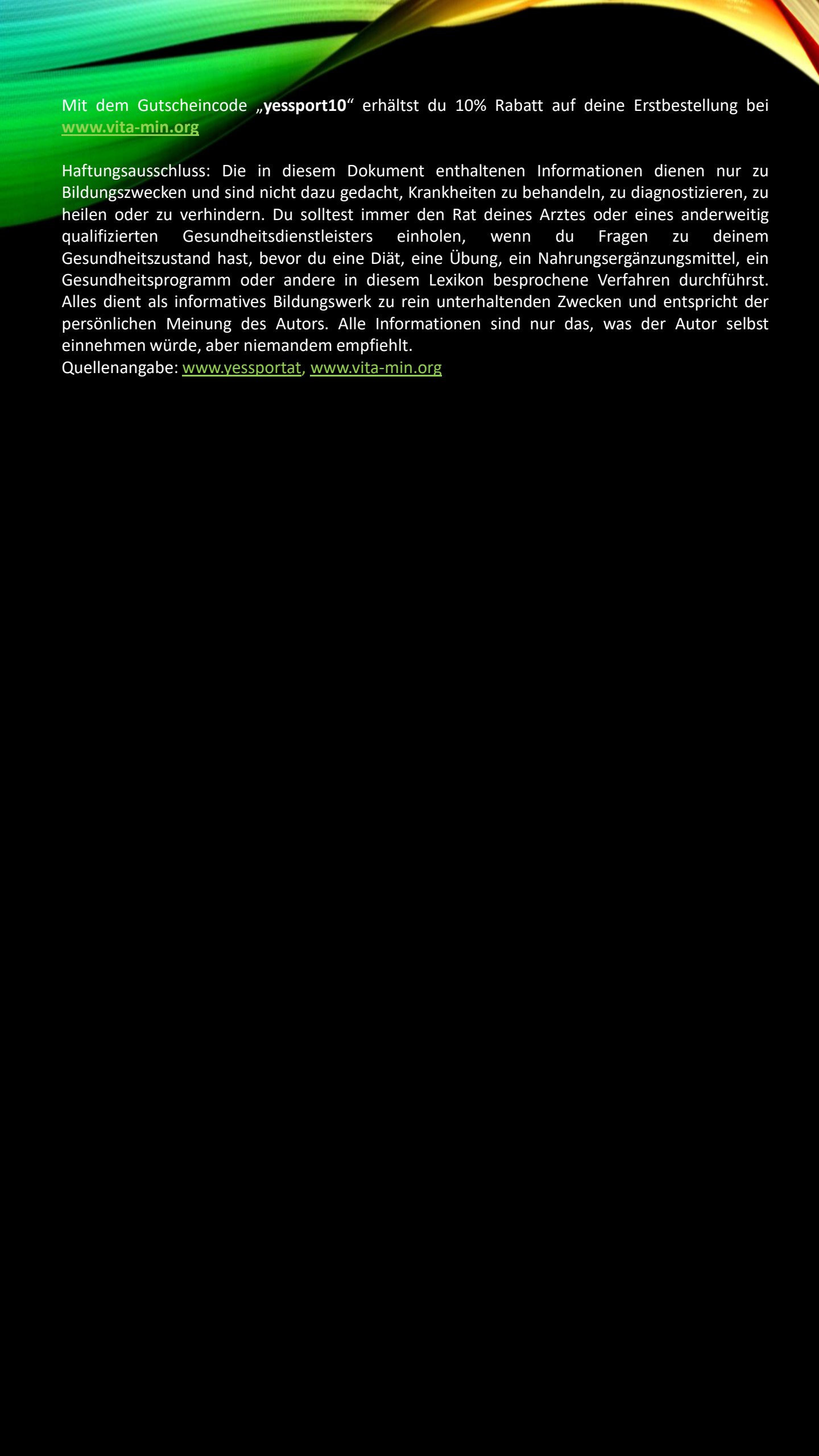
## 7. Ich achte auf meinen Säurebasenhaushalt und baue basische Lebensmittel in meine Ernährung ein?

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht ☐

## 8. Ich achte auf mein Stressmanagement?

Ja ☐      Nein ☐      Weiß ich nicht brauche dazu mehr Infos ☐

Wenn du die Fragen mit „JA“ beantwortet hast, machst du in diesem Bereich bereits sehr viel richtig. Bei „Nein“ hast du in diesem Bereich eventuell noch das ein oder andere Verbesserungspotenzial und findest Infos unter den gleichen Punkten in dem Folder Basisernährung. Bei „Weiß ich nicht“ findest du Ansätze in dem Folder „Basisernährung“ oder unter den einzelnen Rubriken. Du darfst dich bei Fragen aber auch immer gerne an mich wenden.



Mit dem Gutscheincode „**yessport10**“ erhältst du 10% Rabatt auf deine Erstbestellung bei [www.vita-min.org](http://www.vita-min.org)

Haftungsausschluss: Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungszwecken und sind nicht dazu gedacht, Krankheiten zu behandeln, zu diagnostizieren, zu heilen oder zu verhindern. Du solltest immer den Rat deines Arztes oder eines anderweitig qualifizierten Gesundheitsdienstleisters einholen, wenn du Fragen zu deinem Gesundheitszustand hast, bevor du eine Diät, eine Übung, ein Nahrungsergänzungsmittel, ein Gesundheitsprogramm oder andere in diesem Lexikon besprochene Verfahren durchführst. Alles dient als informatives Bildungswerk zu rein unterhaltenden Zwecken und entspricht der persönlichen Meinung des Autors. Alle Informationen sind nur das, was der Autor selbst einnehmen würde, aber niemandem empfiehlt.

Quellenangabe: [www.yessport.at](http://www.yessport.at), [www.vita-min.org](http://www.vita-min.org)