

Checke dein Gesundheits- konto!



1. WIE VIELE PORTIONEN OBST UND GEMÜSE ISST DU AM TAG?

Es geht um die Zufuhr von Vitaminen, bioaktiven Pflanzenstoffen, basischem Potenzial und Ballaststoffen.



2. WIE VIELE PORTIONEN MEERESFISCH (LACHS, HERING, MAKRELE) ISST DU PRO WOCHE?

Es geht um die Versorgung mit essenziellen Omega-3-Fettsäuren.



3. WIE IST DER ANTEIL VON SÄURE- UND BASENBILDNERN IN DEINER ERNÄHRUNG?

Es geht um die Balance im Säure-Basen-Haushalt.

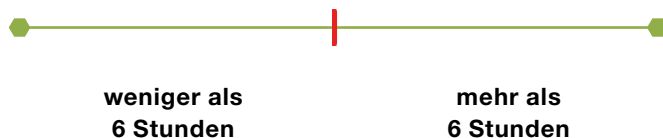
Fleisch, Wurst, Milchprodukte,
Getreide = Säurebildner

Obst, Gemüse, Salat
= Basenbildner



4. WIE VIELE STUNDEN SCHLÄFST DU IN DER REGEL PRO NACHT?

Es geht um ausreichende Regeneration.



5. WIE VIELE MINUTEN BEWEGST DU DICH AM TAG?

Es geht um den allgemeinen Aktivitätslevel und Bewegungsausgleich.



6. WIE OFT TREIBST DU SPORT PRO WOCHE? (MIND. 30 MINUTEN)

Es geht um Herzfitness und Muskelerhalt.



WIE HOCH IST DEIN DURCHSCHNITT- LICHER STRESSLEVEL?

Es geht um **chronische Stressbelastung** und **erhöhten Mikronährstoffbedarf**, ausgelöst durch z.B. **Überforderung, Erfolgs- und Leistungsdruck** und **zu wenig Erholungsphasen**.



AUSWERTUNG

Du hast **alle Kreuze auf der rechten Seite?** Weiter so!
Durch spezielle Zellnahrung, z.B. Superfoods, kannst du noch
mehr für deine Gesundheit tun!

Wenn du bei mehr als **2 Antworten auf der linken Seite**
liegst, solltest du deinen Lebensstil einmal kritisch überprüfen.

Bei **mehr als 4 Antworten links** besteht deutlicher
Handlungsbedarf.

Bist du bei **allen Antworten links** der roten Linie, ist deine
Zellgesundheit ernsthaft in Gefahr.

GESUNDHEITSKONTO IM MINUS?

Mit dem Gesundheits-Check hast du einen ersten Eindruck, wie es derzeit um deine Zellen steht. Dein Gesundheitskonto in Balance zu halten, ist wichtig.

Denn Stress, Versorgungsmängel, dauernde Mediennutzung oder Schlafmangel können die fein abgestimmten Zellfunktionen empfindlich stören. Lebensstilbedingte Krankheiten sind dann die Folge. Sie können nicht einfach durch Medikamente beseitigt werden. Ihre Symptome sind ein Ruf nach Veränderung. Ignorieren wir sie zu lange, drohen ernsthafte Schäden, die erst unserer Lebensqualität und später auch unserer Gesundheit schaden.

Aktuelle Zahlen belegen, dass 50 % aller Kosten im Gesundheitswesen die Folge lebensstilbedingter Erkrankungen sind.



Als Student habe ich viel zu oft Fast Food gegessen. Nach einiger Zeit wurde meine Gesichtshaut davon richtig unrein. Da wurde es höchste Zeit, mich gesünder zu ernähren!

Mathias W., Berlin

**CHECKE REGELMÄSSIG DEINE
GESUNDHEITSBALANCE!**

www.LR-BILLIGER.de

Hochwertige Nahrungsergänzung

Made in Germany

