



BIANCA
JAGASICH
Heilpraktikerin

Traditionelle
Europäische
Naturheilkunde

Test

Erhält Ihr Gehirn genug Nährstoffe?

	Stimmt	Stimmt nicht
1. Das Frühstück lasse ich oft ausfallen	_____	_____
2. Zwischendurch greife ich öfter zu Obst, Nüssen oder Joghurt statt Keksen.	_____	_____
3. Zwischendurch habe ich Heißhungerattacken, besonders am Nachmittag.	_____	_____
4. Fast Food esse ich nur alle 2 Wochen.	_____	_____
5. Ich esse häufig Gebratenes oder Frittiertes.	_____	_____
6. Ich plane meine Mahlzeiten und mache eine Einkaufsliste.	_____	_____
7. Ich esse selten Gemüse, weil es mir/ meiner Familie nicht schmeckt.	_____	_____
8. Ich esse abwechslungsreich und bunt.	_____	_____
9. Ich brauche viel Salz am Essen.	_____	_____
10. Ich koche möglichst mit frischen Lebensmitteln.	_____	_____

Füllen Sie den Test gerne aus. Wenn Sie mir Ihre E-Mail-Adresse hinterlassen, erhalten Sie 3 individuelle Ernährungstipps, mit denen Sie Ihre Nährstoffversorgung verbessern können.

Name:

E-Mail-Adresse:

Hiermit erkläre mich einverstanden, dass meine Daten für den oben genannten Zwecke verwendet werden. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Datum:

Unterschrift: