



BIANCA  
JAGASICH  
*Heilpraktikerin*

Traditionelle  
Europäische  
Naturheilkunde

### Erhält Ihr Gehirn genug Nährstoffe?

	Stimmt	Stimmt nicht
1. Das Frühstück lasse ich oft ausfallen.	_____	_____
2. Ich esse regelmäßig Nüsse.	_____	_____
3. Zwischendurch habe ich Heißhunger- attacken, besonders am Nachmittag.	_____	_____
4. Fast Food esse ich nur alle 2 Wochen.	_____	_____
5. Ich verwende hauptsächlich Oliven- Raps-, Lein-, Nuss- oder Kokosöl.	_____	_____
6. Ich würze meine Mahlzeiten mit (frischen) Kräutern und Gewürzen.	_____	_____
7. Ich esse selten Obst und Gemüse, weil es mir/ meiner Familie nicht schmeckt.	_____	_____
8. Ich esse abwechslungsreich und bunt.	_____	_____
9. Ich esse regelmäßig Geflügel und Fisch.	_____	_____
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: