

Dein Glückstraining
Dany Bächli
Im Hof 3
6374 Buochs



Praxisstandort:
Industriestrasse 57
6034 Inwil
+41 77 457 77 72



**Vitality Check
6 TOP TIPPS
Um Ihre Vitalität zu steigern**

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

SIE HABE SICH DEN VITALITY CHECK GESICHERT!

ES IST AN DER ZEIT,
DASS SIE IHRE GESUNDHEIT WICHTIG NEHMEN
UND SIE ZUR Priorität NUMMER 1 IHRES LEBEN MACHEN!

NEHMEN SIE ES IN DIE HAND

VITALITÄT

Wie sieht es aus mit Ihrer Unternehmungslust,
Lebensfreude, Energie, Regeneration und Ihrem Schlaf?

Wie gut schätzen Sie Ihren Stoffwechsel ein?

Wie wohl fühlen Sie sich mit Ihrer Libido,
Ihrem Sexualleben?

Fühlen Sie sich öfter erschöpft, müde oder energielos?
Oder könnten Sie ständig Bäume ausreißen?

Welche Punktzahl geben Sie sich?

Mies 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 blendend

Kreisen Sie die entsprechende Zahl ein!

BODY

Wie nehmen Sie sich wahr in Bezug auf Proportionen,
Körperverteilung, Gewicht und Muskulatur?

Wie sind Ihre Beweglichkeit und Elastizität?

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Bindegewebe?

Wie schätzen Sie Ihre Durchblutung ein?

Haben Sie Problemzonen oder stellen Sie höhere Ansprüche
an Ihren Körper?

Oder sind Sie total zufrieden
Wenn Sie in den Spiegel schauen?

Welche Punktzahl geben Sie sich?

Mies 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 blendend

Kreisen Sie die entsprechende Zahl ein!

HEALTH

Wie wohl fühlen Sie sich
in den wichtigen Lebensbereichen
Familie, Beruf, Beziehungen, Freizeit, Finanzen?

Wie empfinden Sie Ihr körperliches Wohlbefinden?

Haben Sie öfter schlechte Laune,
sind Sie schnell genervt oder gereizt?
Haben Sie Stress im Job oder in der Beziehung?
Haben Sie zu wenig Zeit
Oder sind Sie total ausgeglichen und zufrieden?

Welche Punktzahl geben Sie sich?

Mies 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 blendend

Kreisen Sie die entsprechende Zahl ein!

BEAUTY

Wie gefallen Sie sich in Bezug auf Ihre Ausstrahlung?

Ist Ihre Haut rosa, rein und gleichmässig?

Sind Ihre Haare und Ihre Nägel stark und gesund?

Haben Sie Problemzonen wie zum Beispiel
Zahnfleisch, Bindegewebe oder Krampfadern?

Mächten Sie gesünder und schöner aussehen
Oder sind Sie in allen Bereichen zufrieden?

Welche Punktzahl geben Sie sich?

Mies 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 blendend

Kreisen Sie die entsprechende Zahl ein!

LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Leistungsfähigkeit?

Können Sie Ihren Tag so bestreiten,
wie Sie es sich wünschen?

Fühlen Sie sich öfter überfordert und sind am Anschlag?

Brauchen Sie mehr Zeit als gewohnt
um die gleichen Dinge zu erledigen?

Fallen Ihnen Dinge zunehmend schwerer,
die noch vor Kurzem leicht erschienen?

Welche Punktzahl geben Sie sich?

Mies 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 blendend

Kreisen Sie die entsprechende Zahl ein!



WOHLBEFINDEN

Wie ist Ihr Wohlbefinden allgemein?

Sind Sie ausgeglichen, erholt und guter Dinge?

Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper?

Oder haben Sie Schmerzen und Einschränkungen
In irgendeiner Art?

Welche Punktzahl geben Sie sich?

Mies 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 blendend

Kreisen Sie die entsprechende Zahl ein!

AKTIVITÄT

Können Sie Ihr Leben aktiv gestalten
Mit Unternehmungen, Bewegung, Sport und Hobbies?

Haben Sie genügend Muse, Ausdauer und Kraft dafür?

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Regeneration?

Sind Sie schnell wieder erholt
oder dauert es länger und hängt Ihnen noch nach?

Welche Punktzahl geben Sie sich?

Mies 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 blendend

Kreisen Sie die entsprechende Zahl ein!

GEHIRN

Wie fit sind Ihre Gehirnzellen?

Haben Sie eine gute Merkfähigkeit
und schnelle Auffassungsgabe?

Sind Sie ausgeglichen und flexibel?

Sind Ihre Nerven entspannt?
Sind Sie gut belastbar?

Sind Sie offen und bereit für Neues
oder eher vorsichtig und zurückhaltend,
weil Sie sich schnell überfordert fühlen?

Welche Punktzahl geben Sie sich?

Mies 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 blendend

Kreisen Sie die entsprechende Zahl ein!

SCHLAF

Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf –
Mindestens 6-8 Stunden täglich?

Sind Sie mehrheitlich spätestens um 23 Uhr im Bett
um die wichtigsten Ruhezeiten
für die Zellerneuerung und Regeneration zu nutzen?

Schlafen Sie durch und wachen erholt auf?

Werden Sie morgens vor dem Wecker wach
oder müssen Sie sich den Alarm mehrfach stellen?

Welche Punktzahl geben Sie sich?

Mies 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 blendend

Kreisen Sie die entsprechende Zahl ein!



SPEZIELLE LEBENSPHASEN

Sind Sie in einer speziellen Lebensphase,
die Wünsche für Sie offen lässt?

Familienplanung, Schwangerschaft, Stillzeit,
Kindergesundheit, Pubertät
Menstruation, Wechseljahre, Menopause
Reifes Alter
Sportverletzung, Unfall
Heilung & Regeneration nach Krankheitsprozess

Könnten Sie sich vorstellen,
dass die Qualität Ihres Lebensstils
eine entscheidende Rolle dabei spielt?

Gerne können wir darüber reden und gemeinsam
Das Potenzial für Optimierung freilegen.

Sie können einen kostenfreien Kennenlernertermin
Oder gleich einen Beratungstermin buchen.
ONLINE – FLEXIBEL – VON ZU HAUSE AUS

IHRE AUSWERTUNG

- | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| • Vitalität | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| • Body | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| • Health | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| • Beauty | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| • Leistungsfähig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| • Wohlbefinden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| • Aktivität | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| • Gehirn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| • Schlaf | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| • Spez. Lebens. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

In welchem Bereich sind Sie zufrieden?

In welchem Bereich möchten Sie etwas verändern?

GRATULIERE!

Sie haben es geschafft. Und den ersten Schritt gemacht!

Für die Auswertung schauen Sie an,
in welchen der 10 Bereichen
Sie sich eine Punktzahl von **1 bis max. 5** gegeben haben.

Das sollte Ihnen zu denken geben und auf jeden Fall
Ihren Willen nach Veränderung stärken.

In den Bereichen mit **6 bis maximal 8** Punkten
Sind Sie schon recht gut unterwegs,
aber natürlich besteht noch Optimierungspotenzial.

Bei **9 oder 10** Punkten sind Sie bereits wirklich TOP.
Hier können Sie mit Feintuning und den richtigen Tipps
Bestimmt noch etwas herausholen.

Sicher haben Sie, wie die meisten Menschen,
noch den ein oder andren Verbesserungspunkt gefunden.
Deshalb empfehle ich Ihnen ein erstes Gespräch
Damit wir zusammen entscheiden können,
was Ihr nächster Schritt sein kann!

Kontaktieren Sie mich noch heute für einen ersten Termin:

079 718 41 43
dany-baechli@bluewin.ch

Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.