

Säure-Basen-
Selbsttest

BIN ICH SAUER?

Finde heraus, ob dein Körper in
der Balance ist oder nach
Entlastung ruft

WIE SAUER BIST DU?

WIE FÜHLST DU DICH NACH DEM AUFWACHEN?

- frisch, erholt (0 Punkte)
- funktionstüchtig (1 Punkt)
- müde, schlapp (2 Punkte)

WIE OFT HAST DU VERDAUUNGSPROBLEME?

- selten, nie (0 Punkte)
- gelegentlich (1 Punkt)
- oft (2 Punkte)

WIE SIEHT DEINE ERNÄHRUNG AUS?

- viel Gemüse, Obst (0 Punkte)
- Mix aus Gemüse, Fleisch, Wurst, Salat (1 Punkt)
- viel Fleisch, Brot, Wurst, wenig Gemüse o.ä. (2 Punkte)

WIE OFT FÜHLST DU DICH MÜDE UND SCHLAPP?

- selten, nie (0 Punkte)
- gelegentlich (1 Punkt)
- oft (2 Punkte)

WIE OFT TRINKST DU KAFFEE, ALKOHOL, SÜSSGETRÄNKE

- nie oder selten (0 Punkte)
- 2-3x pro Woche (1 Punkt)
- täglich (2 Punkte)

HAST DU HÄUFIG MUSKEL- ODER GELENKSCHMERZEN

- nie (0 Punkte)
- gelegentlich (1 Punkt)
- häufig (2 Punkte)

WIE OFT FÜHLST DU DICH AUFGEBLÄHT, SCHWER?

- selten (0 Punkte)
- gelegentlich (1 Punkt)
- häufig (2 Punkte)

WIE IST DEIN AKTUELLES STRESSLEVEL

- niedrig, bin ausgeglichen (0 Punkte)
- mittel, ab und zu stressig (1 Punkt)
- hoch, angespannt, gereizt (2 Punkte)

WIE SAUER BIST DU?

WIE OFT BIS DU ERKÄLTET?

- selten, nie (0 Punkte)
- gelegentlich (1 Punkt)
- oft (2 Punkte)

WIE OFT HAST DU KOPFSCHMERZEN?

- selten, nie (0 Punkte)
- gelegentlich (1 Punkt)
- oft (2 Punkte)

AUSWERTUNG

0–6 Punkte:

Gratuliere, dein Körper scheint im Säure-Basen-Gleichgewicht zu sein! 🌟

Trotzdem könnte ein Basenfasten dir dabei helfen, deine Gesundheit weiter zu optimieren und neue Energie zu tanken.

7–12 Punkte:

Dein Körper könnte eine Pause vertragen. 🛠️

Ein Basenfasten hilft dir, überschüssige Säuren abzubauen und dich wieder wohler in deiner Haut zu fühlen.

13–20 Punkte:

Dein Körper ruft nach Unterstützung! 🚨

Es könnte Zeit für eine grundlegende Entgiftung sein, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen und dich voller Energie zu fühlen.

Erkennst du dich in den höheren Punktzahlen wieder? 🌱

Unser Basenfasten PLUS Mindsettraining ist vielleicht genau das Richtige für dich, um 2025 mit Klarheit und Leichtigkeit zu starten.

Weitere Infos zum Basenfasten Online ab 02.01.25 hier:

Kontakt Daten:



Iris Lippmann
Die Holistic Akademie



Telefon: 0176 31296211

E-Mail:

info@akademiegesundheitspur.de

Website:

www.akademiegesundheitspur.de

