

SCHNELLTEST:

Bin ich „sauer“?

1. Wähle zu jeder Frage eine von den 3 Möglichkeiten - **deine** zutreffende Antwort.
2. Zähle zum Schluss einfach deine * Sternchen zusammen.
Es kann losgehen 😊 kreuze spontan an, was bei dir zutrifft.
Sei ganz ehrlich mit dir.

➤ SALAT und GEMÜSE esse ich pro Tag:

mehrere Portionen	eine Portion *	Ich esse nur ab und zu Gemüse **
--------------------------	--------------------------	--

➤ Als DURSTLÖSCHER trinke ich gerne:

Leitungswasser 2-3 Liter	Leitungswasser aber zu wenig *	Softdrinks, Kaffee Wasser mit Kohlensäure **
---------------------------------	--	--

➤ 30 Minuten BEWEGUNG oder SPORT schaffe ich:

jeden Tag mit Leichtigkeit	3x pro Woche *	ehrlich gesagt ganz selten **
-----------------------------------	--------------------------	---

➤ SÜSSIGKEITEN und zuckerhaltige Getränke konsumiere ich:

fast täglich ***	mehrmals pro Woche **	zu besonderen Anlässen
----------------------------	---------------------------------	-------------------------------

➤ FAST FOOD, Pizza, FERTIGGERICHTE:

kann ich gerne darauf verzichten	gönne ich mir einmal pro Woche **	landet fast täglich auf dem Teller ***
---	---	--

www.endlich-leicht-und-beweglich.com

Erika Lachmayr info@endlich-leicht-und-beweglich.com Bewegung & Gesundheit

➤ **Am liebsten esse ich 😊 mehr Angaben möglich**

vorwiegend pflanzlich und ausgewogen	täglich Pasta, Brot Gebäck, Müsli **	oft Fleisch, Fisch Eier und Käse ***
---	--	--

➤ **Kennst du MÜDIGKEIT und ERSCHÖPFUNG?**

eigentlich ganz selten	kommt immer wieder vor **	fühle mich oft erschöpft und müde ***
-------------------------------	-------------------------------------	---

➤ **Hast du Schmerzen in den Gelenken und Muskeln?**

kenne ich überhaupt nicht	nur bei der Bewegung (wandern, Sport) **	meine Gelenke schmerzen häufig ***
----------------------------------	--	--

➤ **Bemerkst du eine Veränderung an Haar und Nägel?**

keine Veränderung	mein Haar ist etwas dünner, und (oder) die Nägel weicher geworden **	habe vermehrt Haarausfall und (oder) brüchige Nägel ***
--------------------------	--	---

Gesamtpunkteanzahl: zähle einfach die Sterne * zusammen

Du hast es geschafft, 😊

und kannst jetzt sofort feststellen, ob du übersäuert bist.

*** [Hier geht es zu deiner persönlichen AUSWERTUNG](#) ***

Denn deine jetzige und zukünftige Gesundheit, Lebensfreude und dein Wohlbefinden, sind maßgeblich von deinem Säure-Basenhaushalt bestimmt.

www.endlich-leicht-und-beweglich.com

Erika Lachmayr info@endlich-leicht-und-beweglich.com Bewegung & Gesundheit