

Ernährung

1. Salzreduzierung
2. Alkoholreduzierung
3. Tierische Fette Reduzierung
4. Saure Lebensmittel Reduzierung

Therapeutische Wertigkeit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bemerkungen

Stress

1. Stressreduzierung durch Sport
2. Stressreduzierung durch Entspannung
3. Stressreduzierung durch soziale Kontakte
4. Stressreduzierung durch erholsamen Schlaf

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Häufigkeit / Schlafdauer

Bewegung / Sport

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

Dauer der Sporteinheit / Wie oft in der Woche

Gewichtsreduzierung

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

Empfohlene Gewichtsreduktion

Mineralstoffe und Vitamine

1. Magnesium
2. Kalium
3. Vitamin C
4. Vitamin D
5. Folssäure, Vitamin B6 und B12 (Homocystein)
6. Coenzym Q10
7. L-Arginin
8. Omega 3-Fettsäuren
9. Probiotika
10. Olivenblatt-Extrakt
11. OPC
12. Brennnessel
13. Knoblauch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10