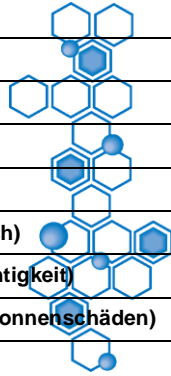


## Lifestyle-Barometer ASEA™

	ZUVOR	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche
Energiezustand													
Bewegungsapparat (Gelenke, Muskel)													
Fitness-Level / Trainingsleistung													
Ausdauer													
Stressempfinden													
Schlafqualität													
Gemütszustand													
Ernährung (regelmäßig, ausgewogen, frisch)													
Hautbild (Durchblutung, Spannkraft, Feuchtigkeit)													
Haut (Rötungen, Flecken, Pickel, Rasur-, Sonnenschäden)													
Augen (Sehschärfe, -klarheit, Rötungen)													
Mund, -schleimhaut, Zähne, Zahnfleisch													
Narben, Warzen, Wunden													
Atemwege (Lunge, Nase, Stirn- und Nebenhöhlen)													
Hände / Füße (trockene, raue; Desinfektion und Pflege)													
Andere Hautbereiche													
<b>Gesamt</b>													



**HINWEIS:** : Bitte den eigenen Ist-Zustand von **1** (nicht sonderlich gut) bis **10** (sehr gut) bewerten; dann lassen sich die Ergebnisse mit ASEA von Woche zu Woche gut verfolgen

**Start ASEA:** \_\_\_\_\_

Für meine Rückfragen steht zur Verfügung:



Weitere Bemerkungen, Einzelheiten und Themen, bei denen ich mir Verbesserungen wünsche: