

# FRAGEBOGEN ZUR SELBSTREFLEXION

DATUM: / /

## MEINE DATEN

GEWICHT

GRÖSSE

BMI

BLUTDRUCK

PULS

WASSERAUFNAHME 

STIMMUNGS-TRACKER 

SCHLAFQUALITÄT 

SCHMERZ-TRACKER 

## MEINE ZIELE

- VERBESSERTE LEISTUNG
- MEHR WOHLBEFINDEN
- BESSERE ALLG. GESUNDHEIT
- BESSERES AUSSEHEN
- SCHMERZREDUKTION
- MUSKELAUFBAU
- VERLUST VON KÖRPERFETT

## ALLGEMEINE BEOBACHTUNGEN

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE

## ALLGEMEINE BEOBACHTUNGEN

SCHMERZBEOBACHTUNGSSKALA

SCHLAFQUALITÄT

