

Verlaufskontrolle



Arno Balk
COACHING

Hier kannst Du deine Tägliche Messung bzw. tägliche Befindlichkeitsbewertung protokollieren!

Verlaufskontrolle der wichtigsten Werte, die sich während des Programms verändern												
Tag												
Körpergewicht												
Blutdruck												
Nabelhöhe 1x/ Woche												
Hüftumfang 1x/ Woche												
Allgemeinbefinden												
Müdigkeit												
Sodbrennen												
Gelenkschmerzen												
Kopfschmerzen												
Haut												
Schlaf												

Verwenden Sie bitte beim Bewerten Ihrer Beschwerden eine Punkteskala von 1–10, wobei 1 zum Beispiel keine Beschwerden und 10 sehr starke Beschwerden bedeuten.

Die Zukunft gehört denen, die sie verändern!