

LONGEVITY CHECK



Dieser Longevity Check hilft dir, deinen aktuellen Vitalitätsstatus einzuschätzen. Persönlich. Individuell. Ehrlich. Du prüfst, wo du in den 5 zentralen Longevity Säulen aktuell stehst.

Jede Frage beantwortest du mit einer Zahl zwischen 1 und 10.

1 = trifft überhaupt nicht zu. 10 = trifft vollständig zu.

Am Ende addierst du die Punkte je Säule. So erkennst du auf einen Blick, wo du aktuell stehst. Die Säule mit der **höchsten Punktzahl** zeigt dir den Bereich, in dem es sinnvoll ist, zuerst anzusetzen. Genau dort liegt dein **größter** Hebel für mehr Vitalität und Energie.

1. Körper

1.1. Ernährung

- 1.1.1. Meine Energie schwankt über den Tag und abends bin ich häufig erschöpft.
- 1.1.2. Ich fühle mich in meinem Körper nicht wohl. Der Körperfettanteil ist zu hoch.
- 1.1.3. Meine Ernährung ist einseitig, enthält viele Fertigprodukte und ist nährstoffarm.

Summe Ernährung:

1.2. Bewegung

- 1.2.1. Bewegung hat in meinem Alltag keinen festen Platz.
- 1.2.2. Ich habe wenig Vertrauen in die Belastbarkeit meines Körpers.
- 1.2.3. Meine Körper reagiert im Alltag und beim Training regelmässig mit Schmerzen.

Summe Bewegung:

2. Stoffwechsel

- 2.1. Meine Verdauung ist unregelmässig und macht mir im Alltag Probleme (Blähungen, Konsistenz).
- 2.2. Mein Immunsystem ist geschwächt (häufige Erkältungen, Allergien, Migräne, Hautprobleme...)
- 2.3. Entgiftung spielt in meinem Alltag keine feste Rolle.

Summe Stoffwechsel:

3. Umwelt und Umfeld

- 3.1. Ich komme bei Stress nur langsam wieder zur Ruhe.
- 3.2. Ich verdränge häufig meine Gefühle und zeige sie nicht nach aussen.
- 3.3. Ich habe Menschen in meinem Umfeld, die mir Energie rauben und mich Kraft kosten.

Summe Umwelt und Umfeld:

4. Emotionale Gesundheit / Regeneration

- 4.1. Ich habe viel Stress.
- 4.2. Ich wache meist unausgeruht auf und schlafe regelmässig weniger als 7 Stunden.
- 4.3. Ich ignoriere die Signale meines Körpers und gönne mir kaum Erholung.

Summe Emotionale Gesundheit / Regeneration:

5. Finanzielle Gesundheit

- 5.1. Ich habe permanente Geldprobleme.
- 5.2. Ich bin unzufrieden mit meinem Job (Karrieremöglichkeit, Zeit, Geld, Chef, Kollegen...).
- 5.3. Ich komme nur mit Nebenjobs finanziell klar.

Summe Finanzielle Gesundheit: