



**Mein EssVertrauen**  
LebensEnergie für Körper und Geist.

Vor- / Nachname

E – mail

Telefon:

Geburtsdatum

Wie bist Du auf EssVertrauen aufmerksam geworden

Was ist Dein Anliegen; Was willst Du Dir dank eigenem EssVertrauen und / oder einer Ernährungs-  
Umstellung erreichen? Oder wo willst Du genau hin; was ist Dein Ziel / Anliegen?

Wie beschreibst Du Dein Verhältnis / Beziehung zum Thema Essen?

Wo platzierst Du Dein akutellstes, körperliches Wohlbefinden?

1 Horror!           10 Super!

Wie bist Du beruflich und privat in Bewegung; was sind Deine häufigsten Tätigkeiten?

Wie fühlst Du Dich mental; eher ausgeglichen, gestresst, genervt?

Wo platzierst Du Dein akutellstes, durchschnittlich mentales Wohlbefinden?

Hilfe!           Sehr gut!



**Mein EssVertrauen**  
LebensEnergie für Körper und Geist.

Hast Du bekannte Krankheitsdiagnosen, körperliche oder mentale Einschränkungen, nachwirkende Operationen, und / oder nimmst Du Medikamente?

---

---

Wie sieht ein typischer Tag von Dir ernährungstechnisch aus? (Vorlieben / Schwächen / Regelmässigkeit)

---

---

Hast Du bekannte Unverträglichkeiten?

---

---

Gibt es zur Gewichtsentwicklung in den letzten Jahren etwas Wichtiges / Auffälliges zu erwähnen?

---

---

---

Wenn Du magst: Persönliche Notiz / Bemerkung von Dir an mich:

---

---

---

Geschafft! – Ich danke Dir vielmals fürs Ausfüllen! Schick mir dieses ausgefüllte Formular direkt zurück an [lynn.win@bluewin.ch](mailto:lynn.win@bluewin.ch) und ich melde mich innerhalb der nächsten 3 Tage bei Dir zurück: Vielleicht ergeben sich bei Dir ja noch Fragen, und / oder wir klären, ab wann wir starten können.

Lynn Céline