

# Check-in



Wie fühlst du dich aktuell mit deiner Ernährung?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

sehr  
unzufrieden

sehr  
zufrieden

Warum möchtest du an deiner Ernährung arbeiten?

Wie fühlst du dich aktuell mit deiner Zyklus?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

absolut  
unwohl

sehr wohl

Warum möchtest du an deinem Zyklus arbeiten?

# Check-in



Was klappt bereits gut in deiner Ernährung?  
(Nenne drei Punkte)



Was kannst du tun, um die optimalen Bedingungen  
für **BalancedCycleFood** zu schaffen?

# Check-in



Was möchtest du mit **BalancedCycleFood** für dich erreichen?  
(Dein Ziel bezogen auf Ernährung und Zyklus)