

FRAGEBOGEN ERNÄHRUNGSTYP



Worauf "Ihr Typ" in der Ernährung und im Lebensstil achten sollte. Ich gebe Ihnen die richtigen Tipps mit an die Hand, wie Sie in Zukunft Ihre ganzheitliche Gesundheit bestens unterstützen können.

NAME:

TAG / MONAT / JAHR

GESCHLECHT: männlich weiblich

WELCHER ERNÄHRUNGSTYP SIND SIE?

Mit Hilfe des folgenden Fragebogens, können Sie testen, ob Sie ein *Empfindungstyp*, *Bewegungstyp*, *Entspannungstyp* oder ein *Mischttyp* aus zweien oder gar dreien dieser Typen sind. Kreuzen Sie Ihre zutreffenden Aussagen an und ermitteln Sie die jeweilige Gesamtpunktzahl in den Antwortvarianten A, B und C! **VIEL SPASS !!**

TEST A - FRAGEN

ANTWORTMÖGLICHKEITEN:

die Punkteanzahl in die letzte Spalte eintragen und addieren

	trifft nicht zu 1	trifft eher nicht zu 2	teils, teils 3	trifft eher zu 4	trifft voll zu 5	Punkte
Ich handle schnell	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich kann einmal Gelerntes schlecht auf lange Zeit behalten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich kann Neues schnell aufnehmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich habe einen leichten Gang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich handle spontan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mein Knochenbau ist leicht und feingliedrig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Meine Haut neigt zu Trockenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich bin eher schlank und nehme schwer zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich ertrage kaltes Wasser weniger gut als andere Menschen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich gelte bei meinen Freunden als sehr gesprächig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

www.solimi-gesundheit.de

Dieser Test dient einer groben Einschätzung Ihrer Beschwerden und ersetzt nicht die Diagnose durch einen Arzt!

FRAGEBOGEN ERNÄHRUNGS-TYP



Worauf "Ihr Typ" in der Ernährung und im Lebensstil achten sollte. Ich gebe Ihnen die richtigen Tipps mit an die Hand, wie Sie in Zukunft Ihre ganzheitliche Gesundheit bestens unterstützen können.

TEST A - FRAGEN

die Punktzahl in die letzte Spalte eintragen und addieren

ANTWORTMÖGLICHKEITEN:

	trifft nicht zu 1	trifft eher nicht zu 2	teils, teils 3	trifft eher zu 4	trifft voll zu 5	Punkte
Meine Stimmungen wechseln schnell	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Meine Bewegungen sind rasch und aktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich reagiere eher gefühlsbetont	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich bin geistig rege und sprudle vor Ideen über	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Meine Energie kommt in plötzlichen Schüben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich bin leicht erregbar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Auf mich selbst gestellt, esse und schlafe ich eher unregelmäßig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich fühle mich häufig ratlos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich kann mich generell schwer entscheiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Gesamt

FRAGEBOGEN ERNÄHRUNGS-TYP



Worauf "Ihr Typ" in der Ernährung und im Lebensstil achten sollte. Ich gebe Ihnen die richtigen Tipps mit an die Hand, wie Sie in Zukunft Ihre ganzheitliche Gesundheit bestens unterstützen können.

TEST B - FRAGEN

die Punkteanzahl in die letzte Spalte eintragen und addieren

ANTWORTMÖGLICHKEITEN:

trifft nicht zu **1** trifft eher nicht zu **2** teils, teils **3** trifft eher zu **4** trifft voll zu **5**

Punkte

Ich handle gewöhnlich langsam und ohne Hektik	<input type="radio"/>					
Ich nehme leichter zu und schwerer ab als andere	<input type="radio"/>					
Ich bin von Natur aus ruhig und gesetzt, ich gerate selten als der Fassung	<input type="radio"/>					
Sport ist nicht so sehr mein Fall	<input type="radio"/>					
Ich bin eher sparsam	<input type="radio"/>					
Ich brauche mind. 8 Stunden Schlaf, um mich am Tag wohl zu fühlen	<input type="radio"/>					
Ich habe einen guten Schlaf	<input type="radio"/>					
Ich rege mich selten auf	<input type="radio"/>					
Ich kann einmal Gelerntes auf lange Zeit behalten	<input type="radio"/>					
Kaltes und feuchtes Wetter ist mir zuwider	<input type="radio"/>					
Mein Energiepegel ist ausgeglichen	<input type="radio"/>					
Ich neige zu Körperfülle	<input type="radio"/>					
Ich habe eine weiche und glatte Haut	<input type="radio"/>					
Ich habe einen kräftigen Körperbau	<input type="radio"/>					

FRAGEBOGEN ERNÄHRUNGS-TYP



Worauf "Ihr Typ" in der Ernährung und im Lebensstil achten sollte. Ich gebe Ihnen die richtigen Tipps mit an die Hand, wie Sie in Zukunft Ihre ganzheitliche Gesundheit bestens unterstützen können.

TEST B - FRAGEN

die Punktzahl in die letzte Spalte eintragen und addieren

ANTWORTMÖGLICHKEITEN:

	trifft nicht zu 1	trifft eher nicht zu 2	teils, teils 3	trifft eher zu 4	trifft voll zu 5	Punkte
Ich bin von Natur aus sanftmütig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich bin sehr ordnungsliebend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandskraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich gehe langsam und gemessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich neige zur Langschläferei und komme morgens nur langsam in Gang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich gehe bei allen Tätigkeiten langsam und methodisch vor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Gesamt

FRAGEBOGEN ERNÄHRUNGSTYP



Worauf "Ihr Typ" in der Ernährung und im Lebensstil achten sollte. Ich gebe Ihnen die richtigen Tipps mit an die Hand, wie Sie in Zukunft Ihre ganzheitliche Gesundheit bestens unterstützen können.

TEST C - FRAGEN

die Punkteanzahl in die letzte Spalte eintragen und addieren

ANTWORTMÖGLICHKEITEN:

	trifft nicht zu 1	trifft eher nicht zu 2	teils, teils 3	trifft eher zu 4	trifft voll zu 5	Punkte
Ich halte mich für sehr effizient	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich bin bei allem was ich tue, sehr genau und ordentlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich habe einen starken Willen und kann mich gut durchsetzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei heißem Wetter fühle ich mich eher als andere Menschen unwohl & müde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei sportlicher Tätigkeit schwitze ich leicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Auch wenn ich es nicht immer zeige, bin ich schnell gereizt oder verärgert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Meine Haut wird schnell rot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich neige zu Haarausfall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich neige zu Sommersprossen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich habe einen kräftigen athletischen Körperbau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich bin sehr freiheitsliebend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich verliere leicht die Geduld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich neige zum Perfektionismus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich brause schnell auf, vergesse aber auch schnell wieder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

www.solimi-gesundheit.de

Dieser Test dient einer groben Einschätzung Ihrer Beschwerden und ersetzt nicht die Diagnose durch einen Arzt!

FRAGEBOGEN ERNÄHRUNGSTYP



Worauf "Ihr Typ" in der Ernährung und im Lebensstil achten sollte. Ich gebe Ihnen die richtigen Tipps mit an die Hand, wie Sie in Zukunft Ihre ganzheitliche Gesundheit bestens unterstützen können.

TEST C - FRAGEN	ANTWORTMÖGLICHKEITEN:					Punkte
<i>die Punkteanzahl in die letzte Spalte eintragen und addieren</i>	trifft nicht zu 1	trifft eher nicht zu 2	teils, teils 3	trifft eher zu 4	trifft voll zu 5	
Ich bin bei der Durchsetzung meiner Ziele sehr beharrlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich empfinde die Temperatur in einem Raum eher als zu warm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich bin schon morgens fit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich bin nicht immer so tolerant, wie ich es sein sollte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich brauche Herausforderungen in meinem Leben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich bin anderen Menschen gegenüber eher kritisch eingestellt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Gesamt

Super, Sie haben die Fragen selbstkritisch beantwortet und ich kann anhand dessen, Ihren ganz persönlichen Ernährungstyp feststellen.

Pauschalität gibt es im Konzept von Typgerechter Ernährung nicht.

Vielmehr werden genetisch bedingte Faktoren, wie Körperbau, Stoffwechsel, Psyche und individuellen Geschmacks mit bei der Wahl des richtigen Ernährungsplan sowie natürliche Unterstützung berücksichtigt.

www.solimi-gesundheit.de

Dieser Test dient einer groben Einschätzung Ihrer Beschwerden und ersetzt nicht die Diagnose durch einen Arzt!