

Basics

- ... dich einfach fitter fühlst?
- ... besser gelaunt bist?
- ... weniger krank bist?
- ... morgens besser aus dem Bett kommst?

Ernährung

- ... mehr auf deine Ernährung achtest?
- ... mehr Obst & Gemüse isst?
- ... weniger Fast Food & Zucker isst?
- ... mehr Wasser trinkst?

Sport

- ... mehr Sport machst?
- ... Spaß am Sport machen hast?
- ... Muskeln aufgebaut hast?
- ... dich ausgeglichener fühlst?

Haare & Nägel

- ... deine Haare schneller wachsen?
- ... weniger Haarausfall und dichtere Haare hast?
- ... deine Nägel schneller wachsen?
- ... deine Nägel weniger brechen?

Gesicht

- ... deine Haut reiner geworden ist?
- ... deine Gesichtsfarbe gesünder aussieht?
- ... weniger Falten hast?
- ... deine Haut nicht mehr so trocken ist?

Body

- ... abgenommen hast?
- ... weniger Bauchumfang hast?
- ... straffere Haut (weniger Cellulite) hast?
- ... dir selbst besser gefällt?

Besonderheiten

- ... weniger Kopfschmerzen hast?
- ... viel weniger Stress hast?
- ... deine Allergien besser geworden sind?
- ... deine Haut besser geworden ist?