

# Blitzcheck: Ist eine Darmdiät das Richtige für mich?



Je öfter Sie mit „Ja“ antworten, umso eher sind Sie ein Kandidat für eine Darmdiät: Sei es, um abzunehmen, oder einfach, um sich wohler zu fühlen.

- Ich habe immer wieder Beschwerden und mein Arzt hat nichts gefunden:  
(muss nicht alles sein .. eine oder mehrere)  
Völlegefühl  
Blähungen  
Verstopfung  
Durchfälle  
Sodbrennen oder Übelkeit
- Ich kann mich nicht mehr so gut konzentrieren und meine Tagesleistung leidet darunter.
- Ich leide immer wieder unter Unverträglichkeiten und Allergien bzw. immer wieder unter wiederkehrenden Infekten.
- Immer wieder quält mich Kopfwegh oder Migräne.
- Ab und zu muss ich aus den verschiedensten Gründen Medikamente einnehmen wie Antibiotika, Schmerztabletten, Magenschoner ...

Weiter geht's auf der nächsten Seite .... ein paar Fragen noch .... •

# Blitzcheck: Ist eine Darmdiät das Richtige für mich?



und die letzten paar Fragen ...

- Mein Bauch ist ständig zu „spüren“, es ist so als würde er nicht richtig verdauen.
- Es ist schwierig geworden das Gewicht zu halten bzw. abzunehmen.
- Ich habe bereits viele Diäten gemacht und leider den Jo-Jo-Effekt erlebt.
- Ich bin bereits morgens erschöpft.
- Ich schlafe schlecht / kann schlecht durchschlafen.
- Ich arbeite im Alltag unter einem hohen Zeitdruck.
- Ich fühle mich müde, kraft- und antriebslos.
- Meine Haut sieht müde aus, meine Haare sind ohne Glanz, die Nägel sind brüchig.

Je öfter Sie mit „Ja“ antworten, umso eher sind Sie ein Kandidat für eine Darmdiät: Sei es, um abzunehmen, oder einfach, um sich wohler zu fühlen.

\*Für eine erfolgreiche Durchführung ist eine individuelle Abstimmung in einem Informationsgespräch persönlich im Studio von Vorteil.