Bereich 1: Eine höhere Zahl ist bei diesen Symptomen besser - 10 ist ausgezeichnet								
	Vorher	**24 Stunden**	**7 Tage**	**14 Tage**	**21 Tage**	**30 Tage**	**60 Tage**	**90 Tage**
Schlafqualität								
Geistige Klarheit								
Energie & Vitalität								
Ausdauer								
Erholungszeit nach dem Training								
Muskelstärke & -tonus								
Beweglichkeit								
Hautbild								
Wohlbefinden								
Anderes:								

Bereich 2: Eine niedrigere Zahl ist bei diesen Symptomen besser - 1 ist ausgezeichnet								
	Vorher	**24 Stunden**	**7 Tage**	**14 Tage**	**21 Tage**	**30 Tage**	**60 Tage**	**90 Tage**
Schmerzen								
Entzündung								
Kopfschmerzen								
Stimmungsschwankungen								
Feine Linien & Falten								
Altersflecken								
Narben								
Anderes								