

Wie sauer bist Du?



**Finde heraus
wie es um deine
Säure-Basen-Balance steht.**



Franziska von der Osten

Ernährungsberaterin
www.immun-mit-system.de



Hallo,
ich freu mich, dass du dich für deine Gesundheit und die
passende Ernährung interessierst.

Du willst mehr darüber wissen, wie eine Ernährungsum-
stellung deine Gesundheit beeinflusst?

Du interessierst dich dafür wie deine Ernährung bei chro-
nischen Beschwerden helfen kann?

Dann schau gern bei mir vorbei!

www.immun-mit-system.de



Mein Name ist Franziska von der Osten und als Ernährungsberaterin
lautet meine Mission: IMMUN mit SYSTEM.

Ich helfe Menschen mit ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten
wieder in ihre Kraft zu kommen.

Ich berate leidenschaftlich gern und
freue mich auf eine Begegnung mit dir.

Franziska von der Osten
www.immun-mit-system.de



Säure-Basen-Test

Vergib für jedes Nahrungsmittel einen Wert.
Wie häufig landen folgende Nahrungsmittel auf deinem Teller?

Nahrungsmittel	Punkte
Fleisch: Schwein, Kalb, Rind, Wild, Lamm, Ziege, Geflügel	
Fisch & Schalentiere	
Wurst, Schinken	
Eier	
Brot, Brötchen	
Nudeln, Pizza	
Kuchen, Kekse, Teilchen	
Milch & Milchprodukte (Quark, Joghurt, Sahne)	
Käse	
Reis, Linsen	
Zucker, Süßigkeiten, Schokolade, Eis	
Marmelade, Schokoaufstrich, Grillsaucen	
Mineralwasser mit Kohlensäure	
Limonade, Cola, Energy Drinks,	
Alkohol	
Kaffee, Früchtetee	
Medikamente	
Rauchen	
Gesamtpunktzahl	

- 1 = mehrmals täglich
- 2 = 1-mal täglich
- 3 = jeden 2. Tag
- 4 = 2-mal pro Woche
- 5 = 1-mal pro Woche
- 6 = alle 10 Tage
- 7 = alle 2 Wochen
- 8 = höchstens
1-mal im Monat
- 9 = seltener als
1-mal im Monat
- 10 = nie

Vergib für deinen Life-Style einen Wert.

Stress	Punkte
beurteile deinen täglichen Stress-Level	
beurteile deinen Schlaf	
Gesamtpunktzahl	

Skala-Wert von 1 bis 10

- 1 = bin ständig genervt,
gestresst und habe wenig
oder kaum Energie
- 10 = bin entspannt,
ausgeglichen und top fit

Bewegung	Punkte
frische Luft mind. 30 Min am Tag + Bewegung	
Sport und Fitness	
Gesamtpunktzahl	

- 10 = täglich
- 5 = 1-mal pro Woche
- 1 = nie

Summe aller Gesamtpunktzahlen	
--------------------------------------	--





Auswertung

170 – 210 Punkte

Du ernährst dich optimal und hast ein gutes Gefühl für ideale Lebensmittel. Dein Lebensstil und deine Aktivitäten passen wunderbar zu einer bewussten Ernährung. Wenn du nicht geschummelt hast, dann mach weiter so.

110 – 169 Punkte

Auf deinem Speiseplan stehen noch zu viele säurebildende Nahrungsmittel. Je näher dein Wert bei 110 liegt, umso eher solltest du eine Umstellung deiner Ernährungsweise und deines Lebensstils in Angriff nehmen. Eine Basenfastenkur könnte dir bei der Umstellung deines Speiseplans helfen.

Denk auch in Ruhe über eine Umgestaltung deines Lebensstils nach. Deine Punkteverteilung zeigt dir genau, wo du ansetzen kannst. Konzentriere dich auf diese Punkte und geh sie gezielt an. Du wirst bald erste Erfolge bemerken.

22 – 109 Punkte

Falls du dich nicht verrechnet hast, dann ist deine Ernährung sehr stark säurelastig und du führst einen Säure begünstigenden Lebensstil. Damit riskierst du auf Dauer, krank zu werden. Vielleicht liegen schon erste Anzeichen von chronischen Beschwerden vor? Dann solltest du unbedingt deine Ernährung und deinen Lebensstil in Richtung basisch umstellen. Es ist nie zu spät.




**DU WILLST DICH
GESUND UND GLÜCKLICH ESSEN?**

**DANN MELDE DICH FÜR
EINEN MEINER KURSE AN!**

**GERN BEGLEITE ICH DICH AUF
DEINEM WEG AUCH PERSÖNLICH!**

**ICH ZEIGE DIR,
WIE DU LECKER UND LEICHT
ZU MEHR GESUNDHEIT KOMMST.**

 www.immun-mit-system.de