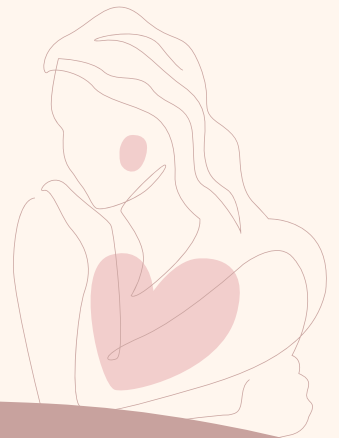




Selbsttest

*Wie hormonfreundlich & stoffwechselaktiv
ist dein aktueller Lebensstil?*

*Erkenne, wie dein Alltag deinen Stoffwechsel und
deine Hormone prägt und was du tun kannst, um
dein Gleichgewicht zu unterstützen.*



Wie hormonfreundlich & stoffwechselaktiv lebst du aktuell?

Beantworte jede Aussage ehrlich und wähle pro Zeile einen Wert von 0 bis 4. Am Ende zählst du alle Punkte zusammen, um auf der nächsten Seite dein persönliches Ergebnis zu erhalten.

1. Ich starte meinen Tag mit stabiler Energie und einem klaren Gefühl von innerer Kraft.

☐ 0 = gar nicht ☐ 1 = selten ☐ 2 = teilweise ☐ 3 = meistens ☐ 4 = voll und ganz

2. Mein Schlaf ist regenerierend, tief und kaum unterbrochen.

☐ 0 = gar nicht ☐ 1 = selten ☐ 2 = teilweise ☐ 3 = meistens ☐ 4 = voll und ganz

3. Mein Körper fühlt sich lebendig und gut versorgt an – ich spüre, dass mein Stoffwechsel aktiv ist.

☐ 0 = gar nicht ☐ 1 = selten ☐ 2 = teilweise ☐ 3 = meistens ☐ 4 = voll und ganz

4. Mein Alltag enthält regelmäßige Bewegung, die mir guttut und meine Vitalität fördert.

☐ 0 = gar nicht ☐ 1 = selten ☐ 2 = teilweise ☐ 3 = meistens ☐ 4 = voll und ganz

5. Meine Ernährung ist nährstoffreich, hormonfreundlich und unterstützt meinen aktiven Stoffwechsel.

☐ 0 = gar nicht ☐ 1 = selten ☐ 2 = teilweise ☐ 3 = meistens ☐ 4 = voll und ganz

6. Ich erlebe emotionale Stabilität und kann mit Stress, Heißhunger oder Stimmungsschwankungen gut umgehen.

☐ 0 = gar nicht ☐ 1 = selten ☐ 2 = teilweise ☐ 3 = meistens ☐ 4 = voll und ganz

7. Ich nehme mir regelmäßig Raum für bewusste Pausen und lebe im Einklang mit meinen Bedürfnissen.

☐ 0 = gar nicht ☐ 1 = selten ☐ 2 = teilweise ☐ 3 = meistens ☐ 4 = voll und ganz

Dein Gefühl zählt – ein liebevoller Blick auf deinen Alltag

Dieser Selbsttest zeigt dir, wo du aktuell stehst, hormonell, energetisch, ernährungs- und lebensstilbezogen.

Er hilft dir zu verstehen, welche Bereiche deines Alltags deinen Stoffwechsel und dein Wohlbefinden gerade stärken und wo dein Körper sich nach mehr Balance sehnt.

0–11 Punkte: Dein Körper braucht gezielte Aktivierung

Dein Körper läuft gerade auf Sparflamme. Vielleicht fühlst du dich oft müde, antriebslos oder unruhig. Das ist kein Versagen, sondern ein Signal. Dein System braucht jetzt Energie, Nährstoffe und Ruhephasen, um wieder aufzutanken.

Achte auf regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Schlaf, sanfte Bewegung und bewusste Entlastung im Alltag. Schon kleine Routinen, die dich stärken, können dein Energielevel spürbar verändern.

12–21 Punkte: Du bist bereit für den nächsten Schritt

Du hast bereits gesunde Gewohnheiten aufgebaut, doch dein Alltag fordert dich noch oft heraus. Dein Körper möchte jetzt mehr Konstanz, in Bewegung, Ernährung und Erholung.

Regelmäßige Mahlzeiten mit hochwertigen Proteinen, Schlafqualität und ein stabiles Mindset helfen dir, dein hormonelles Gleichgewicht zu festigen. Es geht jetzt darum, deine Basis zu stabilisieren und dein Wohlbefinden nachhaltig zu verankern.

22–28 Punkte: Du bist in Balance – jetzt darf Feinschliff folgen

Du lebst bereits bewusst und hörst auf deinen Körper. Dein System reagiert stabil, dein Stoffwechsel arbeitet aktiv.

Jetzt darf es darum gehen, dich gezielt zu formen, deine Energie noch konstanter zu halten und kleine Feinheiten zu optimieren, z. B. durch zyklusbewusstes Training, hormonfreundliche Ernährung & regelmäßige mentale Entspannung.

Du bist auf einem sehr guten Weg. Bleib liebevoll und geduldig mit dir.

Warum genau diese Fragen?

Vielleicht fragst du dich, was dein Schlaf, deine Stimmung oder dein Heißhunger mit deinem Hormonhaushalt oder Stoffwechsel zu tun haben. Die Antwort ist: alles. Jede Aussage in diesem Test berührt einen zentralen Bereich deines hormonellen Gleichgewichts und deines Stoffwechsels. Denn Hormone steuern nicht nur deinen Zyklus, sie beeinflussen deine Energie, Fettverbrennung, Regeneration, Verdauung und sogar deine Gedanken sowie Gefühle. Hier siehst du, was hinter den Aussagen steckt.

Energie & Schlaf

Cortisol, Melatonin und Progesteron beeinflussen, wie gut du schläfst und ob du morgens kraftvoll aufwachst oder dich ausgelaugt fühlst. Ein unausgeglichener Hormonhaushalt hemmt die nächtliche Regeneration und verlangsamt den Stoffwechsel.

Stoffwechsel & Wohlfühlen

Wenn Schilddrüse und Insulin aus dem Gleichgewicht geraten, gerät auch dein Stoffwechsel ins Stocken. Du fühlst dich träge, nimmst leichter zu und dein Körper schaltet in den Energiesparmodus.

Bewegung & Ernährung

Gezielte Bewegung und nährstoffreiche Ernährung aktivieren deinen Stoffwechsel auf Zellebene: Sie kurbeln die Fettverbrennung an, stabilisieren den Blutzucker und bringen deine Leber und Hormone in Balance.

Stimmung & Stress

Chronischer Stress verändert die Ausschüttung von Cortisol und Serotonin. Das beeinflusst nicht nur deine Emotionen, sondern auch deinen Hunger, deinen Schlaf und deinen Stoffwechselrhythmus.

Selbstfürsorge & Auszeiten

Regelmäßige Pausen senken das Stresslevel, beruhigen dein Nervensystem und normalisieren deine Hormonachsen. Das ist die Basis für einen stabil arbeitenden Stoffwechsel.

Dein sanfter Start in die Balance

Nachdem du nun verstanden hast, wie eng Hormone, Schlaf, Ernährung und Stress zusammenhängen, weißt du, was deinen Hormonhaushalt, Schlaf, Energie und Stoffwechsel beeinflusst.

Der nächste Schritt ist, deinem Körper liebevoll zu helfen, wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu finden.

Mit dieser **Hormon-Reset-Checkliste** kannst du sofort starten.

Ganz ohne Druck, aber mit Struktur.

Sie unterstützt dich dabei, tägliche Gewohnheiten zu etablieren, die

- 💤 deinen Schlaf vertiefen,
- 🌱 deinen Stoffwechsel stabilisieren und
- 🧘 dein Nervensystem beruhigen.

Schlaf & Regeneration

- ☐ Ich schlafe 7–8 Stunden pro Nacht
- ☐ Ich gehe möglichst zur gleichen Zeit ins Bett
- ☐ Ich reduziere Bildschirmzeit 1 h vor dem Schlafen
- ☐ Ich nutze Magnesium oder Ashwagandha für tieferen Schlaf

Ernährung & Stoffwechsel

- ☐ Ich esse 3–4 sattmachende Mahlzeiten täglich
- ☐ Ich nehme pro Mahlzeit mind. 30 g Protein zu mir
- ☐ Ich esse gesunde Fette (Avocado, Nüsse, Leinöl)
- ☐ Ich verzichte auf Industriezucker & Fertigprodukte
- ☐ Ich trinke 2–3 Liter stilles Wasser oder Kräutertee
- ☐ Ich integriere Bitterstoffe (30 Min. vor den Mahlzeiten)

Bewegung & Aktivierung

- ☐ Ich bewege mich täglich mind. 30 Minuten
- ☐ Ich trainiere 3–4× pro Woche Kraft statt Dauer-Cardio
- ☐ Ich achte auf Regeneration & sanfte Tage
- ☐ Ich spüre meine Muskeln bewusst (Mind-Muscle-Connection)

Stress & Nervensystem

- ☐ Ich atme tief (4-7-8-Methode) und nehme mir Pausen
- ☐ Ich meditiere oder gehe täglich kurz in die Natur
- ☐ Ich sage bewusster Nein und reduziere Overload
- ☐ Ich lache & genieße bewusst kleine Momente

Hormonfreundliche Routinen

- ☐ Ich starte meinen Tag mit Zitronen-Ingwer-Wasser
- ☐ Ich trinke meinen Kaffee nach dem Frühstück
- ☐ Ich nutze adaptogene Kräutertees (Rhodiola, Reishi, Tulsi)
- ☐ Ich tracke meinen Zyklus oder meine Stimmung
- ☐ Ich beobachte, was meinem Körper guttut

Mentale Balance & Selbstfürsorge

- ☐ Ich spreche täglich 3 positive Affirmationen
- ☐ Ich bin geduldig mit meinem Prozess
- ☐ Ich erinnere mich: „Mein Körper arbeitet für mich.“
- ☐ Ich feiere jeden kleinen Fortschritt

Diese Checkliste ist dein Einstieg in mehr Bewusstsein und Balance im Alltag.

Nutze sie regelmäßig, um zu sehen, welche Gewohnheiten dir guttun und wo du noch sanft nachjustieren darfst.

So wird dein Hormon-Reset Schritt für Schritt zu einem festen Teil deines Alltags.

SAG JA ZU DIR SELBST!

UND STARTE DEINEN WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN, BEWEGUNG UND INNERER BALANCE.

Wenn du beim Ausfüllen des Selbsttests gespürt hast, dass dein aktueller Lebensstil dich manchmal mehr fordert als stärkt, ist das ein liebevoller Impuls: Dein Körper wünscht sich mehr Achtsamkeit, mehr Energie, mehr dich.

Slim Thickvity 40+ Bundle ist dein liebevoller Neustart: ganzheitlich, sanft und wirkungsvoll.

Bewegung: 4-Tage-System für Zuhause mit visuellen, erklärten Trainingsanleitungen für Po, Core, Rücken & Stoffwechsel – ganz nach deinem Tempo und Wohlbefinden.

Ernährung: 3 E-Books mit über 150 gesunden Rezepten, die deinen Stoffwechsel aktivieren, deine Hormonbalance unterstützen und dir im Alltag neue Energie schenken. Ohne Diät, dafür mit Genuss & Sättigung.

Balance & Mindset: Tagescheck, Körpermessung & sanfte Routinen für innere Stabilität.

Hormone verstehen: Kompaktes Hormonwissen, das dir zeigt, wie deine Hormone mit Ernährung, Bewegung & Emotionen zusammenwirken – inklusive Zyklus-Tracker & 24 geheimer Hormontipps

Alles, was du brauchst, um dich gestärkt, ausgeglichen und verbunden mit deinem Körper zu fühlen, ohne Überforderung, dafür mit Struktur, Leichtigkeit und Freude.



Jetzt entdecken auf www.guelvity.com

Hinweis: Dieser Selbsttest dient der liebevollen Reflexion und ersetzt keine medizinische Beratung. Bei gesundheitlichen Fragen wende dich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt deines Vertrauens.