

Stay Chewy: 360° Umfeld- & Ernährungsanalyse

STAY CHEWY · live smart

360° Life Management mit Core 4 + Meta 2 · Analyse-Bogen für dein Umfeld, deine Ernährung und deinen Alltag.

Um in unserem 1:1 Gespräch sofort in die Lösung zu gehen, brauchen wir ein klares Bild von deiner aktuellen Situation. Dieser Bogen mischt einfache Auswahlfragen mit kurzen Textfeldern. Bitte antworte so ehrlich und alltagsnah wie möglich. Niemand ist perfekt – wir wollen wissen, wie dein echtes Leben aussieht, damit wir deinen Blueprint exakt darauf anpassen können.

TEIL A: DIE BASIS-ANAMNESE — Harte Fakten

Dein aktueller biologischer Standpunkt.

1. **Vorname & Nachname:**

2. **Alter (in Jahren):** _____

3. **Körpergröße (in cm):** _____

4. **Aktuelles Gewicht (in kg):** _____

5. **Biologisches Geschlecht & Rhythmus:**

- ☐ Männlich
- ☐ Weiblich – natürlicher Zyklus
- ☐ Weiblich – hormonelle Verhütung
- ☐ Weiblich – Post-Menopause

6. **Vorerkrankungen & Diagnosen (Mehrfachnennung möglich):**

- ☐ ADHS / ADS / Spektrum
- ☐ Schilddrüsen-Themen (Unter-/Überfunktion, Hashimoto)
- ☐ Stoffwechsel (Insulinresistenz, Diabetes Typ 2)
- ☐ Herz-Kreislauf (Bluthochdruck)
- ☐ Magen/Darm (Reizdarm, CED, Leaky Gut)
- ☐ Gelenke/Faszien (Rheuma, Arthrose)
- ☐ Keine bekannten Vorerkrankungen

Sonstiges:

7. **Nimmst du aktuell dauerhaft Medikamente?** (z. B. Blutdrucksenker, Elvanse, L-Thyroxin)

8. Nimmst du aktuell Nahrungsergänzungsmittel? Bitte auflisten.

9. Gibt es ärztlich bestätigte Allergien oder Unverträglichkeiten?

TEIL B: DIE 33 STAY CHEWY FRAGEN — Dein Alltagssystem

Wie tickt dein System im Alltag?

Fokus & Nervensystem — Dein Gehirn

1. **Verstand:**
 - ☐ Radar/Chaos
 - ☐ Brain-Fog/Langsam
 - ☐ Strukturiert
 - ☐ Schwankt extrem
2. **Koffein-Reaktion:**
 - ☐ Macht wach
 - ☐ Macht paradox müde/ruhig
 - ☐ Macht zitterig
 - ☐ Keine Wirkung
3. **Großraumbüro/Lärm:**
 - ☐ Saugt mich leer
 - ☐ Macht gereizt
 - ☐ Stört mich nicht
4. **Stress-Autopilot:**
 - ☐ Fight (Wut)
 - ☐ Freeze (Blockade)
 - ☐ Reward (Zucker/Essen)
 - ☐ Ruhig
5. **Energie-Koma:**
 - ☐ Vormittags
 - ☐ Nachmittags (14 Uhr)
 - ☐ Abends auf der Couch
6. **Körperliche Unruhe:**
 - ☐ Hände zittern/Wippen
 - ☐ Inneres Vibrieren
 - ☐ Sehr selten
 - ☐ Ruhig

Kauen, Magen & Mikrobiom — Die Hardware

7. **Kautempo:**

- ☐ Ich schlinge
- ☐ Stressabhängig
- ☐ Ich esse sehr langsam

8. Präsenz:

- ☐ Immer abgelenkt (Handy/PC)
- ☐ Gemischt
- ☐ Völlig fokussiert

9. Sättigung:

- ☐ Oft zu spät (Spannen)
- ☐ Esse aus Frust weiter
- ☐ Schnell satt, schnell wieder hungrig
- ☐ Gutes Stopp-Signal

10. Bauchgefühl danach:

- ☐ Blähbauch/Food-Baby
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Sodbrennen
- ☐ Leicht

11. Pflanzen-Vielfalt (pro Woche):

- ☐ Unter 10
- ☐ 10 bis 20
- ☐ Über 30

12. Absolute Abneigungen (Ekel-Essen):

Metabolismus & Energie — Der Motor**13. Der Pasta-Test:**

- ☐ Führt zum Koma
- ☐ Macht sofort wieder hungrig
- ☐ Gibt gute Energie

14. Heißhunger (Wann & auf was?):

15. Morgen-Start:

- ☐ Snooze-Quälerei
- ☐ Eulen-Rhythmus
- ☐ Brauche Kaffee
- ☐ Wache fit auf

16. Körpertemperatur:

- ☐ Friere schnell
- ☐ Schwitze schnell
- ☐ Schwankt
- ☐ Normal

17. Hydration (Was & wie viel?):

Kinetik, Regeneration & Schlaf — Die Schilde

18. Sitz-Stunden:

- ☐ > 8 Stunden
- ☐ 4 bis 8 Stunden
- ☐ < 4 Stunden

19. Spannungsgefühl:

- ☐ Nacken starr
- ☐ Hüfte/Rücken steif
- ☐ Gelegentlich
- ☐ Geschmeidig

20. Sportliche Routinen (aktuell):

21. Einschlafen:

- ☐ Gedankenkarussell
- ☐ Falle tot ins Bett
- ☐ Normal (15–30 Min.)

22. Durchschlafen:

- ☐ Wache 1–3 Uhr auf
- ☐ Unruhig/Wälzen
- ☐ Schlafe durch

23. Schlaf-Störer (Was weckt dich?):

24. Abendroutine:

- ☐ Handy bis zum Schluss
- ☐ TV/Couch
- ☐ Versuche offline zu sein

Logistik & Umfeld — Dein Alltag

25. Für wen kochst du mit?

26. Zeitbudget Kochen:

Unter der Woche: _____
Wochenende: _____

27. Einkaufs-Typ:

- ☐ Prepper (1x groß)
- ☐ Tages-Entscheider
- ☐ Notfall-Besteller

28. Mittagspausen-Logistik (Kantine, Mikrowelle?):

29. Arbeitsmodell (Schicht, Homeoffice?):

30. Aktuelles Ernährungs-Label:

- ☐ Mischkost
- ☐ Veggie/Vegan
- ☐ Low-Carb
- ☐ Fasten

Ziele & Commitment — Dein Warum**31. Körperliche Ziele (max. 3):**

- ☐ Bauchfett weg
- ☐ Darm sanieren
- ☐ Mehr Energie
- ☐ Schmerzfrei
- ☐ Hormon-Balance

32. Mentale Ziele (max. 3):

- ☐ Brain-Fog beenden
- ☐ Bessere Koordination
- ☐ ADHS-Chaos beruhigen
- ☐ Stressresistenz
- ☐ Besser schlafen

33. Was ich noch loswerden muss:
