

# Scorecard

FÜR EINEN SCHMERZFREIEN ALLTAG



## SCHLAF



- ✓ 7-9 Stunden Schlaf
- ✓ Regelmäßige Schlafzeiten
- ✗ Handy vor dem Einschlafen



## ERNÄHRUNG



- ✓ Vollwertig & Eiweißhaltig
- ✓ Ausreichend Wasser trinken
- ✗ Verarbeitete Lebensmittel
- ⚠ Sehr individuell



## SUPPLEMENTS



- ✓ Omega-3 Fettsäuren
- ✓ Vitamine D3, K2 und C
- ✗ Irgendwelche Wundermittel
- ⚠ Nur bei individuellem Mangel



## KÄLTE/ WÄRME



- ✓ Kühlen nach Überlastung
- ✓ Wärme zur Entspannung
- ⚠ Keine langfristige Besserung