

Welcher Energie-Typ bist du?

Finde in nur 2 Minuten heraus, welcher Ernährungstyp du bist - und erhalte deine persönliche Empfehlung für mehr Energie und Balance!

1. Wie startest du typischerweise in den Tag?

- A: Mit Kaffee und etwas Süßem auf die Hand
- B: Ich frühstücke ausgewogen mit Proteinen und Ballaststoffen
- C: Ich lasse das Frühstück oft aus und snacke später

2. Wann fühlst du dich am häufigsten energielos?

- A: Am späten Vormittag - vor dem Mittagessen
- B: Direkt nach dem Essen
- C: Am Abend - ich bin dann völlig erschöpft

3. Wie sieht dein Trinkverhalten aus?

- A: Ich vergesse oft, genug zu trinken
- B: Ich trinke regelmäßig Wasser oder ungesüßten Tee
- C: Ich trinke hauptsächlich Kaffee oder zuckerhaltige Getränke

4. Wie gehst du mit Heißhunger um?

- A: Ich gebe oft nach - Schokolade oder Snacks helfen kurzfristig
- B: Ich greife zu gesünderen Alternativen wie Obst und Nüssen
- C: Ich versuche, ihn zu ignorieren, bis ich völlig durchhänge

5. Welche Aussage passt am besten zu deinem Alltag?

- A: Ich funktioniere irgendwie - aber meine Energie ist meistens im Keller
- B: Ich achte bewusst auf meine Ernährung und meine Bedürfnisse
- C: Mein Alltag ist stressig - Ernährung hat da keinen Platz

Deine Auswertung

A: Der ausgebrannte Energie-Typ

Du funktionierst, aber fühlst dich innerlich oft leer. Dein Körper läuft im Energiesparmodus - Heißhunger, Müdigkeit und Erschöpfung sind häufige Begleiter.

Starte mit kleinen Veränderungen: Ein ausgewogenes Frühstück, mehr Wasser und regelmäßige Mahlzeiten bringen spürbar mehr Energie.

Tipp: Hol dir mein kostenloses E-Book 'Adieu Stimmungsschwankungen' - dein Einstieg in mehr Balance und Energie.

B: Der bewusste Energie-Typ

Du hast bereits ein gutes Gefühl für deinen Körper und deine Bedürfnisse. Mit gezielten Strategien wie Mahlzeiten-Timing, Hormonbalance und achtsamer Ernährung kannst du dein Energielevel noch weiter steigern.

Tipp: Der 7-Tage-Plan für mehr Energie und hormonelle Balance passt perfekt zu dir.

C: Der überforderte Energie-Typ

Dein Alltag ist geprägt von Stress, Zeitmangel und wenig Raum für dich selbst. Ernährung geschieht nebenbei, oft unbewusst und ohne Struktur.

Tipp: Hol dir Unterstützung! Im 1:1 Coaching zeige ich dir, wie du mit kleinen Schritten deine Ernährung alltagstauglich umstellen kannst - ohne Druck oder Überforderung.