

Wie fit bist du?

Schau dir hier dein Ergebnis an.

0 - 15 Punkte

Toll, dass du so ehrlich antwortest. Vermutlich weißt du selber, dass du noch mehr für dich und deinen Körper tun könntest.

Vielleicht hilft es dir, dir erstmal kleine Ziele für deine Gesundheit zu stecken: Abends eine halbe Stunde eher ins Bett gehen; Einmal in der Woche eine Bewegungseinheit einlegen Das reicht häufig schon, um erste Erfolge zu sehen. Probiere es aus!

16 - 22 Punkte

Nicht schlecht, aber hier und da könntest du noch ein bisschen mehr für deine Gesundheit tun.

Schau dir deine Antworten noch einmal genau an. Und überlege, wo du die größten Chancen hast, etwas zu verbessern. Beginne mit diesem Bereich. Was ist der erste Schritt und was würde dir helfen, ihn zu tun? Eine konkrete Planung hilft. Los geht's!

23 - 30 Punkte

Super! Du scheinst wirklich gut auf deine Gesundheit zu achten. Weiter so!

Kuck doch mal in das eine oder andere Thema rein. Vielleicht findest du ein paar einfach umzusetzende Tipps für deinen Alltag. Manchmal ist es ganz einfach, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun.