



powerinsole
boost up your energy

Dein Wohlfühltagbuch

Dieses Wohlfühltagebuch gehört:

Schön, dass auch du dir mit der Powerinsole etwas Gutes tun willst!

Die Powerinsole kann dich in vielen Bereichen unterstützen. Und damit du festhalten kannst wie sie dir hilft und dein Wohlbefinden steigert, bekommst du von uns dieses Wohlfühltagebuch.

Es ist so gestaltet, dass du in von dir selbst gewählten Abständen immer wieder festhalten kannst, wie es dir mit der Powerinsole geht und wie sie sich auf dein Wohlbefinden auswirkt. Außerdem hast du Platz für eigene Anmerkungen.

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die sich verbessern und die man deshalb schnell wieder vergisst. Dieses Wohlfühltagebuch soll dir dabei helfen immer wieder zurückblicken und beobachten zu können wie sich dein Wohlbefinden verbessert.

Wir wünschen dir viel Freude mit der Powerinsole und hoffen, dass sie auch für dich dein ständiger Begleiter wird!

Alles Liebe!

Souja & Marti

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

- 1 2 3 4 5 6 Meine Muskeln ermüden leicht
- 1 2 3 4 5 6 Ich leide unter Verspannungen
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Fußschmerzen
- 1 2 3 4 5 6 Meine Füße, Fußgelenke oder Beine schwellen an
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Krämpfe in den Beinen
- 1 2 3 4 5 6 Meine Beine fühlen sich schwer an
- 1 2 3 4 5 6 Nach einem Arbeitstag muss ich meine Beine hochlegen
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Schmerzen im _____
- 1 2 3 4 5 6 Ich bin abends müde und erschöpft
- 1 2 3 4 5 6 Ich kann mich schlecht konzentrieren
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe abends keine Kraft mehr für Freunde oder Sport
- 1 2 3 4 5 6 Ich schlafe schlecht
- 1 2 3 4 5 6 Ich fühle mich gestresst
- 1 2 3 4 5 6 Ich bin abends ohne Energie und Antrieb
- 1 2 3 4 5 6 Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

- 1 2 3 4 5 6 ... war ich froh und guter Laune.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich ruhig und entspannt.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich energisch und aktiv.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht

Was ich mir noch vormerken möchte

So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

1 2 3 4 5 6

Meine Muskeln ermüden leicht

1 2 3 4 5 6

Ich leide unter Verspannungen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Fußschmerzen

1 2 3 4 5 6

Meine Füße, Fußgelenke
oder Beine schwellen an

1 2 3 4 5 6

Ich habe Krämpfe in den Beinen

1 2 3 4 5 6

Meine Beine fühlen sich schwer an

1 2 3 4 5 6

Nach einem Arbeitstag
muss ich meine Beine hochlegen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Schmerzen im _____

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends müde und erschöpft

1 2 3 4 5 6

Ich kann mich schlecht konzentrieren

1 2 3 4 5 6

Ich habe abends keine Kraft mehr
für Freunde oder Sport

1 2 3 4 5 6

Ich schlafe schlecht

1 2 3 4 5 6

Ich fühle mich gestresst

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends ohne Energie und Antrieb

1 2 3 4 5 6

Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

1 2 3 4 5 6

... war ich froh und guter Laune.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich ruhig und entspannt.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich energisch und aktiv.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich beim Aufwachen
frisch und ausgeruht

Was ich mir noch vormerken möchte

So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand
auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut



Die wichtigste
Beziehung,
in deinem Leben,
ist die
zu dir selbst.

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

1 2 3 4 5 6

Meine Muskeln ermüden leicht

1 2 3 4 5 6

Ich leide unter Verspannungen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Fußschmerzen

1 2 3 4 5 6

Meine Füße, Fußgelenke
oder Beine schwellen an

1 2 3 4 5 6

Ich habe Krämpfe in den Beinen

1 2 3 4 5 6

Meine Beine fühlen sich schwer an

1 2 3 4 5 6

Nach einem Arbeitstag
muss ich meine Beine hochlegen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Schmerzen im _____

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends müde und erschöpft

1 2 3 4 5 6

Ich kann mich schlecht konzentrieren

1 2 3 4 5 6

Ich habe abends keine Kraft mehr
für Freunde oder Sport

1 2 3 4 5 6

Ich schlafe schlecht

1 2 3 4 5 6

Ich fühle mich gestresst

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends ohne Energie und Antrieb

1 2 3 4 5 6

Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

1 2 3 4 5 6

... war ich froh und guter Laune.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich ruhig und entspannt.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich energisch und aktiv.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich beim Aufwachen
frisch und ausgeruht

Was ich mir noch vormerken möchte

So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand
auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

- 1 2 3 4 5 6 Meine Muskeln ermüden leicht
- 1 2 3 4 5 6 Ich leide unter Verspannungen
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Fußschmerzen
- 1 2 3 4 5 6 Meine Füße, Fußgelenke oder Beine schwellen an
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Krämpfe in den Beinen
- 1 2 3 4 5 6 Meine Beine fühlen sich schwer an
- 1 2 3 4 5 6 Nach einem Arbeitstag muss ich meine Beine hochlegen
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Schmerzen im _____
- 1 2 3 4 5 6 Ich bin abends müde und erschöpft
- 1 2 3 4 5 6 Ich kann mich schlecht konzentrieren
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe abends keine Kraft mehr für Freunde oder Sport
- 1 2 3 4 5 6 Ich schlafe schlecht
- 1 2 3 4 5 6 Ich fühle mich gestresst
- 1 2 3 4 5 6 Ich bin abends ohne Energie und Antrieb
- 1 2 3 4 5 6 Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

- 1 2 3 4 5 6 ... war ich froh und guter Laune.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich ruhig und entspannt.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich energisch und aktiv.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht

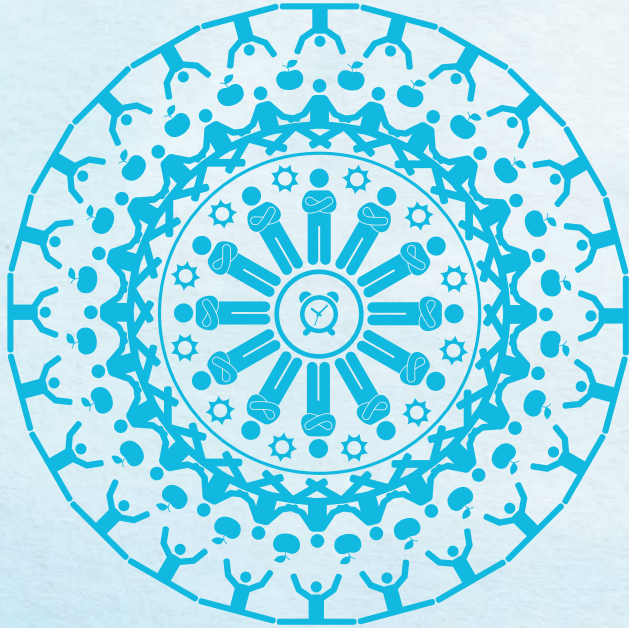
Was ich mir noch vormerken möchte

So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut



Der perfekte
Zeitpunkt
dich um dich selbst
zu kümmern
ist jetzt.

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

1 2 3 4 5 6

Meine Muskeln ermüden leicht

1 2 3 4 5 6

Ich leide unter Verspannungen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Fußschmerzen

1 2 3 4 5 6

Meine Füße, Fußgelenke
oder Beine schwellen an

1 2 3 4 5 6

Ich habe Krämpfe in den Beinen

1 2 3 4 5 6

Meine Beine fühlen sich schwer an

1 2 3 4 5 6

Nach einem Arbeitstag
muss ich meine Beine hochlegen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Schmerzen im _____

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends müde und erschöpft

1 2 3 4 5 6

Ich kann mich schlecht konzentrieren

1 2 3 4 5 6

Ich habe abends keine Kraft mehr
für Freunde oder Sport

1 2 3 4 5 6

Ich schlafe schlecht

1 2 3 4 5 6

Ich fühle mich gestresst

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends ohne Energie und Antrieb

1 2 3 4 5 6

Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

1 2 3 4 5 6

... war ich froh und guter Laune.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich ruhig und entspannt.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich energisch und aktiv.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich beim Aufwachen
frisch und ausgeruht

Was ich mir noch vormerken möchte

So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand
auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

1 2 3 4 5 6

Meine Muskeln ermüden leicht

1 2 3 4 5 6

Ich leide unter Verspannungen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Fußschmerzen

1 2 3 4 5 6

Meine Füße, Fußgelenke
oder Beine schwellen an

1 2 3 4 5 6

Ich habe Krämpfe in den Beinen

1 2 3 4 5 6

Meine Beine fühlen sich schwer an

1 2 3 4 5 6

Nach einem Arbeitstag
muss ich meine Beine hochlegen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Schmerzen im _____

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends müde und erschöpft

1 2 3 4 5 6

Ich kann mich schlecht konzentrieren

1 2 3 4 5 6

Ich habe abends keine Kraft mehr
für Freunde oder Sport

1 2 3 4 5 6

Ich schlafe schlecht

1 2 3 4 5 6

Ich fühle mich gestresst

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends ohne Energie und Antrieb

1 2 3 4 5 6

Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

1 2 3 4 5 6

... war ich froh und guter Laune.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich ruhig und entspannt.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich energisch und aktiv.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich beim Aufwachen
frisch und ausgeruht

Was ich mir noch vormerken möchte

So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand
auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut



Nur wenn es
dir selbst
gut geht, kannst
du auch anderen
Gutes tun.

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

- 1 2 3 4 5 6 Meine Muskeln ermüden leicht
- 1 2 3 4 5 6 Ich leide unter Verspannungen
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Fußschmerzen
- 1 2 3 4 5 6 Meine Füße, Fußgelenke oder Beine schwellen an
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Krämpfe in den Beinen
- 1 2 3 4 5 6 Meine Beine fühlen sich schwer an
- 1 2 3 4 5 6 Nach einem Arbeitstag muss ich meine Beine hochlegen
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Schmerzen im _____
- 1 2 3 4 5 6 Ich bin abends müde und erschöpft
- 1 2 3 4 5 6 Ich kann mich schlecht konzentrieren
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe abends keine Kraft mehr für Freunde oder Sport
- 1 2 3 4 5 6 Ich schlafe schlecht
- 1 2 3 4 5 6 Ich fühle mich gestresst
- 1 2 3 4 5 6 Ich bin abends ohne Energie und Antrieb
- 1 2 3 4 5 6 Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

- 1 2 3 4 5 6 ... war ich froh und guter Laune.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich ruhig und entspannt.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich energisch und aktiv.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht

Was ich mir noch vormerken möchte

So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

1 2 3 4 5 6

Meine Muskeln ermüden leicht

1 2 3 4 5 6

Ich leide unter Verspannungen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Fußschmerzen

1 2 3 4 5 6

Meine Füße, Fußgelenke
oder Beine schwellen an

1 2 3 4 5 6

Ich habe Krämpfe in den Beinen

1 2 3 4 5 6

Meine Beine fühlen sich schwer an

1 2 3 4 5 6

Nach einem Arbeitstag
muss ich meine Beine hochlegen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Schmerzen im _____

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends müde und erschöpft

1 2 3 4 5 6

Ich kann mich schlecht konzentrieren

1 2 3 4 5 6

Ich habe abends keine Kraft mehr
für Freunde oder Sport

1 2 3 4 5 6

Ich schlafe schlecht

1 2 3 4 5 6

Ich fühle mich gestresst

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends ohne Energie und Antrieb

1 2 3 4 5 6

Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

1 2 3 4 5 6

... war ich froh und guter Laune.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich ruhig und entspannt.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich energisch und aktiv.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich beim Aufwachen
frisch und ausgeruht

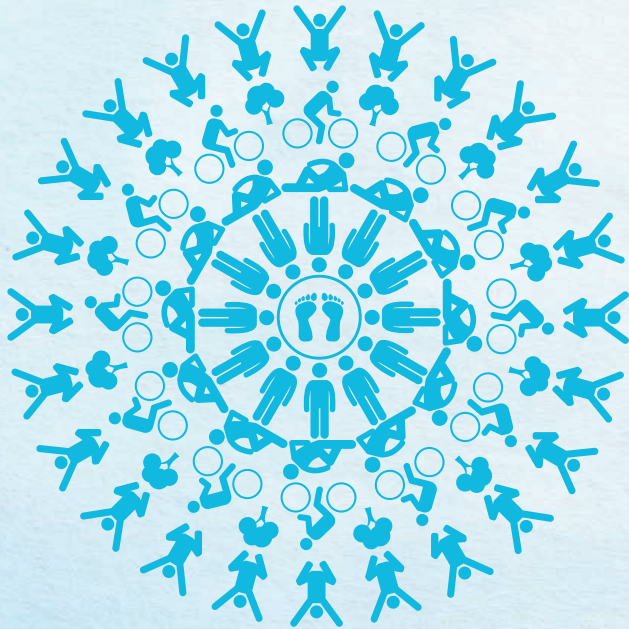
Was ich mir noch vormerken möchte

So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand
auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut



Achte auf
deinen Körper –
er begleitet dich
dein ganzes
Leben lang.

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

- 1 2 3 4 5 6 Meine Muskeln ermüden leicht
- 1 2 3 4 5 6 Ich leide unter Verspannungen
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Fußschmerzen
- 1 2 3 4 5 6 Meine Füße, Fußgelenke oder Beine schwellen an
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Krämpfe in den Beinen
- 1 2 3 4 5 6 Meine Beine fühlen sich schwer an
- 1 2 3 4 5 6 Nach einem Arbeitstag muss ich meine Beine hochlegen
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Schmerzen im _____
- 1 2 3 4 5 6 Ich bin abends müde und erschöpft
- 1 2 3 4 5 6 Ich kann mich schlecht konzentrieren
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe abends keine Kraft mehr für Freunde oder Sport
- 1 2 3 4 5 6 Ich schlafe schlecht
- 1 2 3 4 5 6 Ich fühle mich gestresst
- 1 2 3 4 5 6 Ich bin abends ohne Energie und Antrieb
- 1 2 3 4 5 6 Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

- 1 2 3 4 5 6 ... war ich froh und guter Laune.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich ruhig und entspannt.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich energisch und aktiv.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht

Was ich mir noch vormerken möchte

So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

- 1 2 3 4 5 6 Meine Muskeln ermüden leicht
- 1 2 3 4 5 6 Ich leide unter Verspannungen
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Fußschmerzen
- 1 2 3 4 5 6 Meine Füße, Fußgelenke oder Beine schwellen an
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Krämpfe in den Beinen
- 1 2 3 4 5 6 Meine Beine fühlen sich schwer an
- 1 2 3 4 5 6 Nach einem Arbeitstag muss ich meine Beine hochlegen
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe Schmerzen im _____
- 1 2 3 4 5 6 Ich bin abends müde und erschöpft
- 1 2 3 4 5 6 Ich kann mich schlecht konzentrieren
- 1 2 3 4 5 6 Ich habe abends keine Kraft mehr für Freunde oder Sport
- 1 2 3 4 5 6 Ich schlafe schlecht
- 1 2 3 4 5 6 Ich fühle mich gestresst
- 1 2 3 4 5 6 Ich bin abends ohne Energie und Antrieb
- 1 2 3 4 5 6 Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

- 1 2 3 4 5 6 ... war ich froh und guter Laune.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich ruhig und entspannt.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich energisch und aktiv.
- 1 2 3 4 5 6 ... fühlte ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht

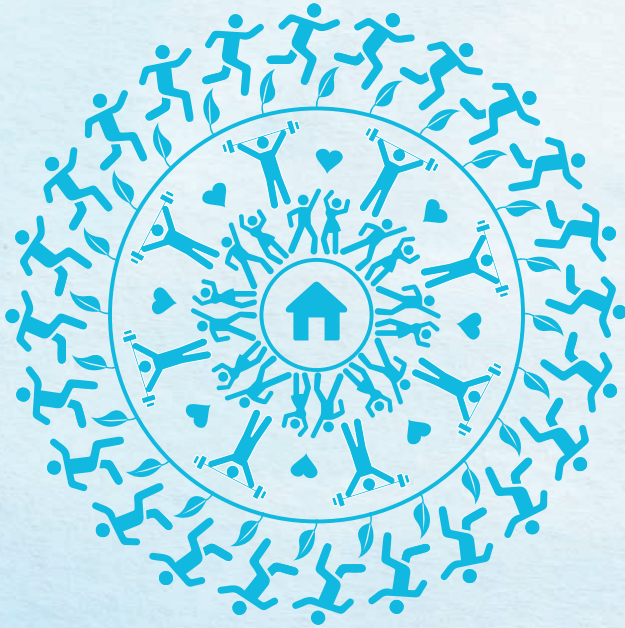
Was ich mir noch vormerken möchte

So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut



Tu deinem
Körper Gutes,
damit deine Seele
Lust hat,
darin zu wohnen.

Wie geht's mir heute am



Nein \longleftrightarrow Ja

1 2 3 4 5 6

Meine Muskeln ermüden leicht

1 2 3 4 5 6

Ich leide unter Verspannungen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Fußschmerzen

1 2 3 4 5 6

Meine Füße, Fußgelenke
oder Beine schwellen an

1 2 3 4 5 6

Ich habe Krämpfe in den Beinen

1 2 3 4 5 6

Meine Beine fühlen sich schwer an

1 2 3 4 5 6

Nach einem Arbeitstag
muss ich meine Beine hochlegen

1 2 3 4 5 6

Ich habe Schmerzen im _____

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends müde und erschöpft

1 2 3 4 5 6

Ich kann mich schlecht konzentrieren

1 2 3 4 5 6

Ich habe abends keine Kraft mehr
für Freunde oder Sport

1 2 3 4 5 6

Ich schlafe schlecht

1 2 3 4 5 6

Ich fühle mich gestresst

1 2 3 4 5 6

Ich bin abends ohne Energie und Antrieb

1 2 3 4 5 6

Nach dem Sport habe ich oft Muskelkater

In den vergangenen Tagen ...

1 2 3 4 5 6

... war ich froh und guter Laune.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich ruhig und entspannt.

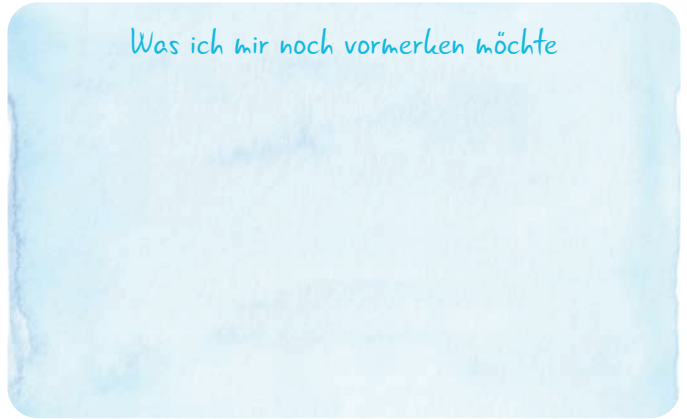
1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich energisch und aktiv.

1 2 3 4 5 6

... fühlte ich mich beim Aufwachen
frisch und ausgeruht

Was ich mir noch vormerken möchte



So bewerte ich meinen allgemeinen Gesundheitszustand
auf einer Skala von 1 bis 10.

sehr schlecht

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sehr gut



powerinsole
boost up your energy

Pfarrhofweg 1a, A-5162 Obertrum
Telefon +43 (0) 664 28 27 788, info@powerinsole.com
www.powerinsole.com