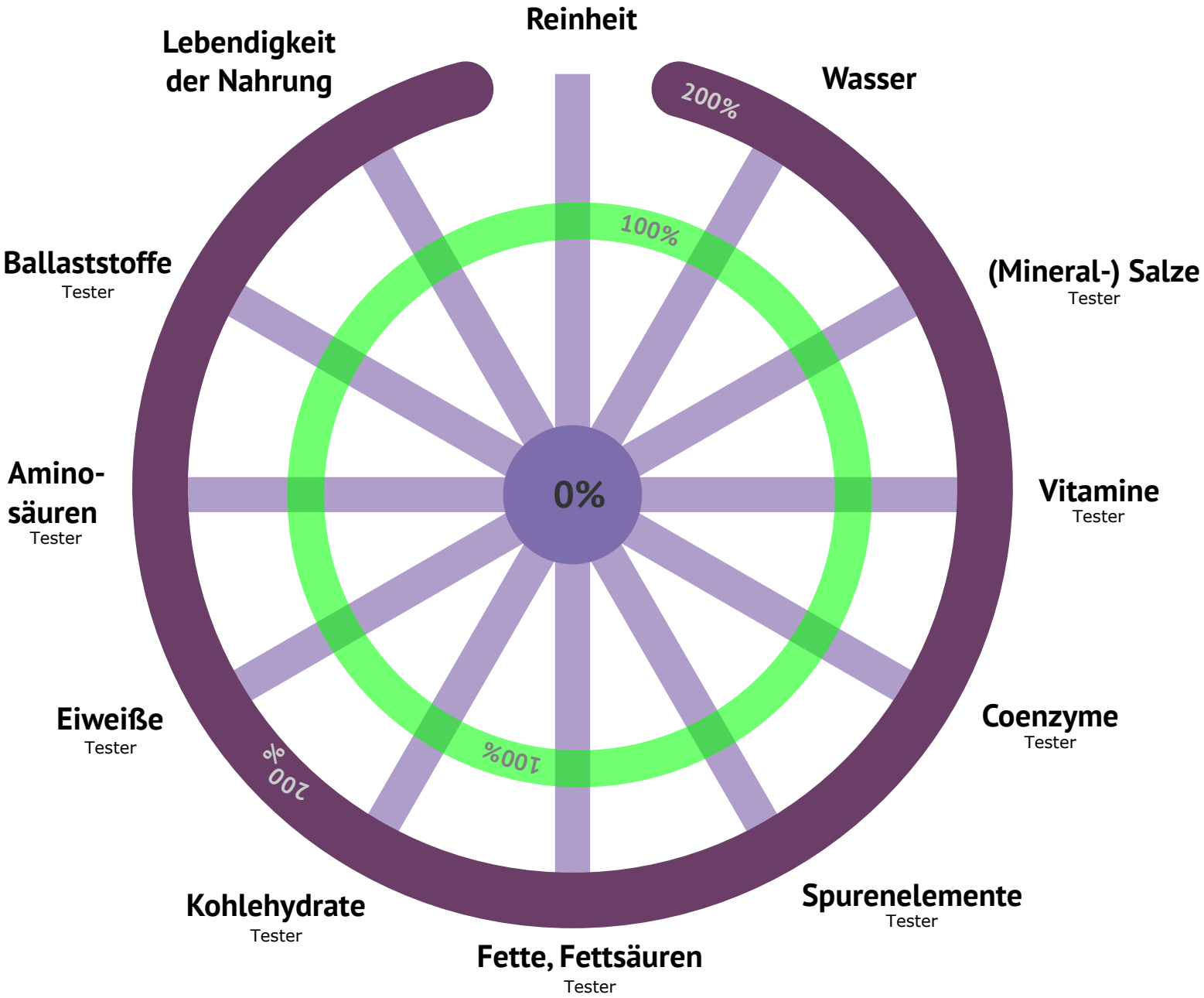
Skalierungstest: Nahrungsbestandteile



Empfohlene Testaussagen:

(1) der Füllgrad meiner Körper-
speicher für ... liegt bei ... %

(2) ich führe ... zu ... % ausreichend zu

(3) ich bin zu ... % in der Lage ...
aufzunehmen

(4) ich verliere ... zu ... % ungenutzt

(5) ich habe zur Zeit einen Bedarf
an ... zu ... %
(6) in dieser Mahlzeit ist ... zu ... % ent-
halten
(7) aus dieser Mahlzeit kann ich ... zu
... % für meinen Körper aufnehmen

Notieren Sie Sie Ihre Testergebnisse zur jeweiligen Aussage auf dem Tabellen-blatt.

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz