

| ASEA - Fitnessfortschritt | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| | Vor ASEA | 1. Woche | 2. Woche | 3. Woche | 4. Woche | 5. Woche | 6. Woche | 7. Woche | 8. Woche | 9. Woche | 10. Woche | 11. Woche | 12. Woche |
| Wie frisch fühlen sie sich tagsüber? | | | | | | | | | | | | | |
| Beweglichkeit / Muskeln | | | | | | | | | | | | | |
| Erholung nach körperlicher Anstrengung | | | | | | | | | | | | | |
| Schlafqualität | | | | | | | | | | | | | |
| Konzentrationsfähigkeit | | | | | | | | | | | | | |
| Gelenkigkeit / Gelenke | | | | | | | | | | | | | |
| Ausdauer | | | | | | | | | | | | | |
| Eigenes Thema 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Eigenes Thema 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Eigenes Thema 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Summe | | | | | | | | | | | | | |

Diese Tabelle hilft, die Veränderungen mitzuverfolgen, die Sie mit ASEA bewirken. Bitte bewerten Sie auf einer Skala von 1-10 (10 = sehr gut, 1 = schlecht)

93% aller Anwender von ASEA stellen spätestens nach drei Monaten spürbare Verbesserungen fest