MEIN FEEDBACK

Name _____

Datum _____

MITOVIT®
HYPOXIC TRAINING

MESSPARAMETER:

RMSSD (Parasympathikus) in Ruhe ☐ **RMSSD unter Taktatmung** ☐

Bitte kreise die entsprechende Punktzahl ein.

Wie bewertest du dein allgemeines Energielevel?

sehr gering — sehr hoch

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie bewertest du deine allgemeine Schlafqualität?

sehr schlecht — sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wachst du morgens erholt und ausgeschlafen auf?

nicht erholt — sehr erholt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie bewertest du dein Fitnesslevel und deine Ausdauer?
(z. B. beim Treppensteigen)

sehr schlecht — sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie bewertest du dein körperliches Wohlbefinden?

sehr schlecht — sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie bewertest du dein mentales Wohlbefinden?
(Grundstimmung eher positiv oder negativ)

sehr schlecht — sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie bewertest du deine kognitive Leistungsfähigkeit?
(Konzentration, Gedächtnisleistung, Lern- und Problemlösefähigkeit)

sehr schlecht — sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie bewertest du deine Stressresilienz?
(Kannst du abschalten nach einem stressigen Tag?)

sehr gering — sehr hoch

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bist du tagsüber oft müde oder durchgehend wach und leistungsfähig?

sehr müde — sehr wach

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ Zähle deine eingekreisten Punkte bitte zusammen!
Maximale Punktzahl wäre 90

Deine Gesamtpunktzahl

www.mitovit.de

COMMIT
CREATING HEALTH

Version 01