

# Body-Fit-Index: Ihr Wohlfühl-Level

**Überprüfen Sie VOR und NACH jeder Anwendung Ihren Wohlfühl-Level, um nachzumessen, wie sich die QIONIQ Negativ-Ionen-Kristalle auf Ihren Körper auswirken!**

## Schritt 1)

Denken Sie an Ihr körperliches Thema. Bewerten Sie Ihren Wohlfühl-Level anhand der Skala.

## Schritt 2)

Anwendung der QIONIQ Negativ-Ionen-Kristalle wie beschrieben.

## Schritt 3)

Bewerten Sie Ihren Wohlfühl-Level erneut. **Notieren Sie sich Zeitpunkt und Dauer der Anwendung und den Level vor- und nachher\***. So finden Sie schnell die für Sie optimale Art und Dauer der Anwendung.

## Schritt 4)

Ist der Zustand unverändert, wiederholen Sie die Anwendung.

**WICHTIG! Ab Level 6 ist eine ärztliche Konsultation ratsam! Bei anhaltenden Schmerzen gehen Sie zu Ihrem Arzt!**

### Level 1: Ausgezeichnet

Besser geht nicht!

### Level 2: Sehr gut

Wohlbefinden. Alles gut.

### Level 3: Gut

Angenehm. Nur hin und wieder bemerkbare Themen.

### Level 4: OK

Spüre mein körperliches Thema, könnte besser gehen.

### Level 5: Geht so

Ich fühle mich ein wenig angeschlagen.

### Level 6: Mittelmäßig

Ich fühle mich beeinträchtigt, Bewegung/Aktivitäten möglich.

### Level 7: Unangenehm

Bewegung/Aktivitäten nur mit Schmerzen möglich.

### Level 8: Hoher Leidensdruck

Es geht fast nichts mehr.

### Level 9: Unerträglich

Totale Einschränkung, Stillstand.