

Аналітичний тест «Anti-Age» П.І.Б. _____

A

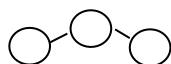
КРОК 1: Поставте галочку  в кожній білій клітинці, якщо Ви відчуваєте вказаний стан, чи відчуття.
Якщо не відчуваєте такий стан, залишайте місце пустим.

Недостатність енергії, занепад сил	→										
Часті захворювання (більше 2 разів на рік)											
Неприємний запах тіла і / або з роту, важке дихання											
Погано перетравлюються деякі продукти(відчуття важкості)											
Ви вживаєте червоне м'ясо (з кров'ю) 2 і більше разів на тиждень											
Проблеми з менструальним циклом (для жінок)											
Використовуєте антибіотики (інші ліки) більше 2 разів на рік											
Регулярно вживаєте алкоголь в т.ч. пиво(частіше 1 разу на тиждень)											
Часті перепади настрою											
Алергія											
Темні кола та / або набряклість під очима											
Куріння (в тому числі і пасивне)											
Важко сконцентруватися(увага), погане запам'ятовування											
Дискомфорт після їжі (печія, газоутворення)											
Нервово середовище, часті стреси											
Дефекти шкіри і / або поганий колір обличчя											
Споживання солодкого, напівфабрикатів, фастфудів											
Вживання молочних продуктів, більше 2 разів на тиждень											
Відчуття апатії, млявість, депресія											
Сон, який не приносить відпочинку, безсоння											
Період менопаузи, "приливи" (для жінок)											
Проблеми з сечовипусканням, захворювання сечового міхура											
Чутлива(тонка) шкіра											
Випадання волосся, проблеми зі шкірою голови											
Набряки і болі в суглобах, "хрусткіт". Оніміння кінцівок.											
Відхилення від нормальної ваги											
Швидка втомлюваність(недостатність сили, витривалості)											
Недотримання режиму харчування(менше 3-х разів на день)											
Тривале одужання після хвороби											
Нерегулярний стілець (випорожнення кишечника менше 2 р. на день)											
Поганий апетит											
Тонкі і ламкі нігті(слояться)											
Сухе, тьмяне, пошкоджене волосся											
Вживання жирної їжі, більше 2-х разів на тиждень											
Недостатність клітковини в раціоні(салати менше 2-х разів на день)											
М'язевий дискомфорт (біль, судоми)											
Несприятлива екологія											
Денна сонливість											
Щоденне споживання більше 2 склянок кока-коли, кави, чаю											
Чутливість до хімікатів, ліків, деякої їжі											
Грибкові ураження											
Слабкість в м'язах, крихкість кісток											
Відчуття тривоги											
Підвищена дратівливість, надмірна збудливість, злість											
Малорухливий спосіб життя, низька фізична активність											
Підвищене виділення мокротиння (виділення слизу)											
Великі пори на шкірі, підвищене потовиділення, вугрі											

КРОК 2: Підсумуйте  в стовпчику, а суму запишіть сюди→

КРОК 3: Нижче в стовпчику, (в кольоровій зоні) знайдіть цифру, яка відповідає Вашій цифрі, і обведіть її кружечком.
Наприклад, Ваша цифра 4: **3-4**

КРОК 4: Кружечки з'єднайте лініями, щоб отримати діаграму:



		Травлення, засвоєння їжі	Шлунково-кишковий тракт	Серцево-судинна система	Нервова система	Імунна система	Дихальна система	Сечостатева система	Ендокринна система	Опорно-рухова система	Шкіра
ДУЖЕ ДОБРЕ		0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0	0	0-2	0-1	0-1
ДОБРЕ		3-4	3-4	3	3-5	3-4	1-3	1	3-5	2-3	2-3
ЗОНА РИЗИКУ		5-9	5-9	4-7	6-9	5-7	4-5	2-4	6-9	4-8	4-6
НЕЗАДОВІЛЬНО		10 >	10 >	8 >	10 >	8 >	6 >	5 >	10 >	9 >	7 >

На зворотній стороні анкети - запишіть відповіді на питання

Ваш кислотно-лужний баланс pH: