

Vítejte, tohle je váš dárek:

OSOBNÍ TEST PODVÝŽIVY

Zakroužkujte v 10 otázkách odpověď ano/ne a zjistěte, jak je na tom vaše tělo.

1. Máte málo energie pro každodenní fungování?

ANO

NE

2. Jste často unavení? (bez jasného důvodu)

ANO

NE

3. Věnujete nadměrnou pozornost jídlu a přemýšlení o něm?
(mám jíst, nemám jíst, kdy znovu, přehnané plánování,
kontrola...)

ANO

NE

4. Máte často hlad?

ANO

NE

5. Trápí vás často výkyvy chutí? (ještě mám na něco chuť, něco
bych si dal/a)

ANO

NE

6. Setkáváte se často s výkyvy nálad nebo sklony k depresím?

ANO

NE

7. Je vám často zima?

ANO

NE

8. Máte nekvalitní spánek? (usínáme dobře, dobře stáváme, spíme dostatečně)

ANO

NE

9. Máte problémy s trávením? (nafukování, trávicí těžkosti, ...)

ANO

NE

10. Tělo nesnižuje váhu i přes velké úsilí nebo vůbec?

ANO

NE

Váš test byl dokončen. Tady si můžete porovnat vaši situaci s vaším skóre:

- **0–2 ANO** → tělo pravděpodobně dostává dost živin
- **3–4 ANO** → první varovné signály
- **5–7 ANO** → pravděpodobný nedostatek živin
- **8–10 ANO** → vysoká pravděpodobnost podvýživy