

Anyagcsere típus teszt

1. Düh, Ingerlékenység

Volt már olyan, hogy evés után dühös, ingerlékeny lettél? (Ha nem, akkor hagyd ki ezt a kérdést.)

- A) Amikor dühös vagyok és húst vagy zsíros ételeket eszem, akkor az még rosszabbá teszi a hangulatomat.
- B) Néha az evés csökkenti a dühömet (és ilyenkor nem nagyon lényeg mit eszem, csak egyek valamit.)
- C) Gyakran veszem észre, hogy a dühöm csökken miután húst vagy zsíros ételt eszem.

2. Aggodalom

Milyen ételek fogyasztásától leszel nyugodtabb? (Hagyd ki ezt a kérdést, ha nem tapasztaltál eddig ilyet.)

- A) Általában a zöldségek, gyümölcsök fogyasztása lenyugtat.
- B) Majdhogynem bármilyen étel fogyasztása megnyugtat.
- C) A nehezebb, zsírosabb ételek fogyasztása jobbá teszi a hangulatomat, és enyhíti a szorongás érzését.

3. Ideális Reggeli

Milyen fajta reggeli adja neked a legnagyobb energiát, amitől a legjobban érzed magad, amitől a lehető legjobb formádat tudod hozni és ami kielégíti az étvágyadat a legtovább?

- A) Az ha semmit nem reggelizem vagy csak valami könnyűt pl.: gyümölcsöt; és/vagy pirítós kenyeret vagy müzlit; és/vagy tejet vagy joghurtot.
- B) Tojás(ok), pirítós kenyér, gyümölcs.
- C) Az, ha valami nehezebb ételt eszem pl.: tojást, szalonnát vagy kolbászt, tócsnit, pirítós kenyeret; vagy hússzeletet (steaket) és tojást.

4. Étél választás

Tegyük fel, hogy ez egy különleges nap és eldöntöd, hogy elmész enni valamit, mindenféle diétás “megvonások” nélkül. Ha elmennél egy fényűző vacsorára ma este, milyen ételt választanál?

- A) Valamilyen könnyű ételt választanék, pl.: csirkét, pulykát, halat, salátát, zöldségeket, és megkóstolnék különböző desszerteket.
- B) Én az A és a C válaszok kombinációját választanám.
- C) Valamilyen nehezebb, ízekben gazdag, zsírosabb ételeket választanék pl.: marhasültet, Stroganoff bélszínt, sertés szeletet, bordát, lazacot, krumplit, egy kevés zöldséget vagy egy kis salátát balzsam ecettel vagy kék sajt mártással; és sajt tortát választanék desszertnek vagy nem ennék desszertet.

5. Időjárás

Milyen hatással van rád a hőmérséklet/ az időjárás?

- A) A legjobban a meleg vagy a forró időjárást szeretem. Nem bírom elviselni a hideget.
- B) Nem nagyon érdekel a hőmérséklet. Elvagyok hidegben és melegben is.
- C) A hűvösebb vagy hideg időjárásban érzem jobban magam. Nem bírom elviselni a meleget.

6. Mellkas nyomás

Néhány anyagcsere típus gyakran érez némi mellkas nyomást, gyakran érzik úgy, mintha valami súly lenne a mellkasukon és ez nehezíti a légzésüket. (Hagyd ki ezt a kérdést, ha te nem szoktál ilyet érezni.)

- C) Szoktam érezni mellkasi nyomást.

7.Kávé

Hogy hat rád a kávé?

- A) Jól elvagyok a kávéval. (Mindaddig, amíg nem iszom túl sokat)
- B) Megvagyok kávéval is és nélküle is, mindegy.
- C) Nem igazán tesz jót nekem a kávé. Idegessé, izgatottá, hiperaktívvá, émelygővé, erőtlenné, éhessé tesz.

8.Étvágy reggelinél

Természetesen az étvágyad napról napra változhat egy kicsit, ez a kérdés viszont az átlagos reggeli étvágyadra kíváncsi, ami a legjobban jellemzi.Mennyire nagy az étvágyad reggelente?

- A) Eléggé kis étvágyam van reggel,vagy egyáltalán nincs.
- B) Normálisnak mondanám. Nem is túl gyenge, de nem is túl erős.
- C) Észrevehetően erős, a szokásosnál nagyobb az étvágyam reggel.

9.Étvágy ebédidőben

Általában milyen az étvágyad ebédidőben?

- A) Eléggé kis étvágyam van ebédnél,vagy egyáltalán nincs.
- B) Normálisnak mondanám. Nem is túl gyenge, de nem is túl erős.
- C) Észrevehetően erős, a szokásosnál nagyobb az étvágyam ebédidőben.

10.Étvágy vacsoraidőben

Milyen az étvágyad vacsoraidőben, összehasonlítva az étvágyaddal a nap többi szakaszában?

- A) Eléggé kis étvágyam van vacsoránál,vagy egyáltalán nincs.
- B) Normálisnak mondanám. Nem is túl gyenge, de nem is túl erős.
- C) Észrevehetően erős, a szokásosnál nagyobb az étvágyam este.

11.Koncentráció

Milyen fajta ételek nehezítik meg a koncentrációdát?

- A) A húsok és/vagy zsíros ételek.
- B) Nincs kimondottan olyan étel aminél észrevettem volna,hogy zavar engem a koncentrációban.
- C) A zöldségek, gyümölcsök és a gabona alapú szénhidrátok.

12.Köhögés

Néhány ember napi szinten köhög, még akkor is amikor nem betegek. Ezek a köhögések általában szárazak és rövid ideig tartanak. Gyakran válik rosszabbá esténként vagy rögtön evés után. Te is ezek közé az emberek közé tartozol?

- C) Igen, hajlamos vagyok a mindennapos köhögésre.

13.Repedezett bőr

Sokszor repedezik be a bőröd? (Ez a fajta repedezés általában az ujjhegyeken, a lábfejen, különösképpen a sarkokon a jellemző.)

- C) Igen,sokszor van ilyen fajta bőrproblémám.

14.Sóvárgás

Sokszor vágyódsz valamilyen fajta étel után? (ha nem,akkor hagyd ki ezt a kérdést.) A cukor szándékosan nincs feltüntetve a lehetőségek között, mert az emberek általában valami édesre vágnak, amikor kevés az energiájuk.

- A) Zöldségekre, gyümölcsökre, gabona alapú szénhidrátokra (pl.: kenyérré, müzlire vagy kekszre.)
- C) Sós, zsíros ételekre (mogyoróra, sajtra, chipsre, húsrá stb.)

15.Korpa

Hajlamos vagy a korpás fejbőrre? (Ha nem, akkor hagyd ki ezt a kérdést.)

- C) Igen, sokszor van problémám korpával.

16. Depresszió/búskomorság/lehangoltság

A lehangoltságot sokszor enyhíti vagy súlyosbítja az étel, amit eszünk. Ha érezted már azt, hogy evés után másmilyen lesz a hangulatod, akkor válaszd ki azt, ami rád jellemző.

- A) Úgy érzem, hogy csak még rosszabbul leszek, ha húst vagy zsíros ételt eszem, de a zöldség, gyümölcs fogyasztása javít az állapotomon.
- C) Úgy érzem, hogy csak még rosszabbul leszek, ha zöldséget vagy gyümölcsöt eszem, de a hús, zsíros étel fogyasztása javít az állapotomon.

17. Desszert

Szeretsz desszertet enni az étkezés végén?

- A) Nagyon szeretem az édességeket és/vagy gyakran szükségem van egy kis édességre az étkezés után azért, hogy jól érezzem magam.
- B) Szeretek édességet enni időről időre, de igazából megvagyok nélküle is.
- C) Nem igazán érdekelnek az édességek. Én inkább valami zsírosat vagy sósat ennék helyette az étkezés után (pl.: sajtot, chipset, popcornot.)

18. Desszert választás

Mik a kedvenc desszertjeid? Melyiket választod a leggyakrabban? (Még akkor is, ha nem igazán szereted az édességeket, válaszd ki, hogy melyik válasz áll hozzád a legközelebb.)

- A) Tortát, apró süteményt, gyümölcs pitét, cukrokat választanék.
- B) Tényleg nincs kedvencem. Minden nap másilyent ennék.
- C) Nehezebb, zsírosabb fajtát választanék mondjuk egy sajt tortát vagy egy Francia krémest.

19. Ideális vacsora

Milyen fajta ételek válnak be neked a legjobban vacsorára?

- A) Valami könnyű étel, pl.: csirkemell bőr nélkül, rizs, saláta és talán egy kis desszert.
- B) A legtöbb étel megteszi nekem vacsorára.
- C) Az válik be a legjobban, ha vacsorára valami nehezebb ételt eszem.

20. Fül szín

Ez a kérdés a füled vér ellátására kíváncsi. Kérlek válaszd ki azt a lehetőséget, ami a legjobban leírja a füled színét.

- A) A füleim inkább halványak, világosabbak, mint az arcom színe.
- B) A füleim színe megegyezik az arcbőröm színével.
- C) A füleim általában rózsaszínesek, pirosasak, sötétebbek az arcbőrömnél.

21. Evés lefekvés előtt

Milyen hatással van az alvásodra, ha rögtön lefekvés előtt eszel?

- A) Zavarja, rosszabbá teszi az alvásomat.
- B) Nem veszem észre, hogy bármit változtatna rajta. Nem számít, hogy eszem előtte vagy sem.
- C) Általában jobban alszom tőle.

22. Nehéz étel fogyasztása lefekvés előtt

Kérlek válaszd ki, hogy milyen hatással van az alvásodra, ha nehéz ételt eszel rögtön lefekvés előtt. (Nehéz ételnek a fehérjedús vagy a zsírosabb ételek számítanak pl.: a hús, baromfi és a sajt.)

- A) Nem tudok tőle aludni, vagy megzavarja az alvásomat.
- B) Általában nincs semmi bajom tőle, ha nem eszem túl sokat belőle.
- C) Megkönnyíti az alvásomat.

23. Könnyű étel fogyasztása lefekvés előtt

Kérlek válaszd ki, hogy milyen hatással van az alvásodra, ha könnyű ételt eszel rögtön lefekvés előtt. (Könnyű ételnek a szénhidrátok számítanak, mint pl.: a kenyér, piritós kenyér, müzli vagy gyümölcs talán egy kis tejjel, joghurttal vagy mogyoróvajjal.

- A) Általában nincs rám jó hatással, ha lefekvés előtt rögtön eszem, de ha mégis így teszek, akkor valami könnyű étellel járok a legjobban.
- B) Nem nagyon számít, hogy eszem vagy sem valami könnyű ételt lefekvés előtt vagy sem.
- C) Jobb, mint a semmi, de sokkal jobb, ha valami nehezebb ételt eszem lefekvés előtt.

24. Édesség evés lefekvés előtt

Hogyan befolyásolja az alvásodat az édesség? (Hagyd ki ezt a kérdést, hogyha tudod, hogy Candida baktérium túlszaporodásod van vagy ha cukorbeteg vagy.)

- A) Az édesség egyáltalán nem zavarja az alvást.
- B) Az édesség néha zavarja az alvást.
- C) Egyértelműen rossz hatással van rám, ha édeset eszem alvás előtt.

25. Az étkezések gyakorisága

Hányszor kell étkezned ahhoz egy nap, hogy maximálisan jól érezd magad és, hogy produktív legyél?

- A) 2 vagy 3 étkezés és semmi nassolás vagy csak valami nagyon könnyűt nassolok.
- B) 3 étkezés és általában nem nassolok.
- C) 3 vagy annál több étkezés és nassolok is, általában valami táplálót.

26. Étkezési szokások

Milyen a hozzáállásod az ételhez, az étkezéshez?

- A) Semleges, közömbös a hozzáállásom az ételekhez és az evéshez; Lehet, hogy el is felejték enni; Keveset gondolok az evésre; Inkább azért eszem, mert muszáj és nem azért, mert enni akarok.
- B) Élvezem az ételeket és szeretek enni; Nagyon ritka, hogy kihagyok egy étkezést de nem nagyon fókuszálok az ételekre, az evésre.
- C) Imádom az ételeket és nagyon szeretek enni. Az ételek nagy szerepet kapnak az életemben.

27. Szem nedvesség

Az alábbi választások közül, melyik írja le a legjobban szemednek a nedvességét?

- A) Szemeim általában szárazak.
- B) Nem tűnik úgy, hogy túl száraz vagy túl nedves lenne.
- C) Szemeim nagyon nedvesek, sokszor könnyezem is.

28. Étkezések kihagyása

Hogy érezd magad, ha 4 vagy annál több órát étkezés nélkül töltesz?

- A) Nem nagyon zavar. Könnyen elfelejték enni.
- B) Lehet, hogy nem leszek toppon, de nem nagyon zavar.
- C) Határozottan sokkal rosszabbul leszek, ingerlékennyé, idegessé, lehangoltá, fáradttá, gyengévé válok vagy egyéb negatív tüneteket észlelek magamon.

29. Arcszín

Hogyan jellemeznéd az arcod színét?

- A) Én feltűnően sápadt típus vagyok.
- B) Átlagos színe van.
- C) Láthatóan sötétebb az arcbőröm színe, mint az átlagnak vagy pirult, pirosas arcom van. (Nem a naptól)

30. Arcforma

Hogyan jellemeznéd az arcod formáját?

- A) Az arcom inkább telt, kör alakú.
- B) Átlagos az arcformám.
- C) Az arcformám inkább hosszúkás, keskeny.

31. Zsíros ételek

Hogy állsz hozzá a zsírosabb ételekhez? Minden más véleményt félretéve, Te mennyire szereted/ nem szereted a zsíros ételeket?

- A) Nem igazán szeretem a zsíros ételeket.
- B) Addig jó, ameddig nem eszem belőlük túl sokat.
- C) Imádom a zsírosabb ételeket vagy sóvárgom értük és örülnék neki, ha többet ehetnék belőlük, ha tudnám, hogy jók nekem.

32. Körmök vastagsága

Milyen vastagok a körmeid?

- A) A körmeim vastagok, erősek, kemények.
- B) Átlagos vastagságúak.
- C) Feltűnően vékony és gyenge körmeim vannak.

33. Gyümölcssaláta ebédre

Hogyan éreznéd magad, ha ennél egy (nagy adag) gyümölcssalátát túróval vagy joghurttal ebédre?

- A) Az tökéletes lenne nekem; Nagyon jól meglennék vele egészen vacsoráig.
- B) Egész jó lenne, de biztosan nassolnom kéne egyet még vacsoráig.
- C) Elég rossz eredménye lenne, olyankor fáradt, kába, lehangolt, nyugtalan, ingerült vagy éhes vagyok és ezért még biztosan ennem kell valamit vacsora előtt.

34. Hízás

Melyik válasz jellemzi a legjobban a hízásra való hajlamosságodra?

- A) A húsoktól és a zsíros ételektől hízom.
- B) Nincs kimondottan olyan étel, amitől híznék, csak akkor kezdek el felszedni magamra súlyt, ha túl sokat eszem és nem edzem eleget

35. Csuklás reflex

Milyen gyakran csuklasz?

- A) Nagyon ritkán, szinte sosem csuklom.
- B) Valószínűleg normális az csuklás reflexem.
- C) Könnyen/gyakran csuklom.

36. Libabőr

Mennyire vagy hajlamos a libabőrre?

- A) Gyakran vagyok libabőrös.
- B) Átlagosan. Nem túl gyakran.
- C) Nagyon ritkán vagyok csak libabőrös. Nem jellemző rám.

37. Energia "bombák"

Milyen ételek növelik az energiádat/biztosítanak sokáig tartó energiát?

- A) A gyümölcs, a cukor vagy a péksütemények adnak nekem hosszantartó energiát.
- B) Majdnem minden étel feltölt energiával.
- C) A húsook, zsírosabb ételek töltenek fel energiával.

38. Magas zsírtartalmú étkezés

Milyen lenne a reakciód, hogyan éreznéd magad egy magas zsírtartalmú étkezés után? (Ezt a kérdést aszerint válaszold meg, hogy hogyan érzed magad a zsíros ételektől, ne aszerint, hogy szerinted azok mennyire jók vagy károsak számodra.)

- A) Csökkenti a jó közérzetemet és az energiaszintemet is; Fáradttá tesz; Túlságosan eltelít; Székrekedést okoz.
- B) Nem nagyon okoz semmilyen különleges reakciót.
- C) Jól érzem magam tőle; Energikussá, elégedetté tesz és az az érzésem van utána, hogy végre egy jót ettem.

39. Éhségérzet

Milyen gyakran és mennyire szoktál éhes lenni?

- A) Ritkán leszek éhes/ Nagyon gyenge éhséget érzek csak, ami hamar el is száll/ Könnyen megvagyok hosszú ideig is étkezés nélkül/ Néha el is felejttem az étkezést teljesen.
- B) Teljesen normális éhségérzetet szoktam érezni az étkezések körül vagy amikor később eszem a szokásosnál.
- C) Gyakran vagyok éhes; Rendszeresen, gyakran kell ennem; Erős éhségérzetet szoktam érezni.

40. Energiavesztés

Milyen ételektől lesz kevesebb az energiád ahelyett, hogy megnövelné azt ahogyan szeretted volna?

- A) A húсок, zsíros ételek fáradtabbá tesznek, még inkább csökkentik az energiám.
- B) Semmilyen ételtől nem csökken az energiám.
- C) A gyümölcsöktől, péksüteményektől, cukroktól csak még álmosabb leszek. Általában adnak egy gyors löketet aztán még rosszabb lesz az állapotom, mint volt.

41. Rovarsípés

Milyen a reakciód a rovarcsípésekre?

- A) A reakció általában gyenge, enyhe és hamar el is múlik.
- B) Átlagos reakcióm van.
- C) Nagyon erős (ami akár lehet túlméretezett feldagadás, nagy fájdalom, erős viszketés, pirosság) általában erősebb, hevesebb a reakcióm az átlagnál és sokáig tart.

42. Álmatlanság

Emberek akik egy bizonyos fajta álmatlanságban szenvednek, azért kelnek fel éjszaka, mert el kell menniük a mosdóba, majd csak úgy tudnak újra álomba merülni, ha előtte esznek valamit. Ezek tudatában, szerinted melyik válasz illik rád a legjobban?

- A) Nagyon ritkán vagy soha nem szenvedtem ilyen fajta álmatlanságban.
- B) Néha felébredek éjszaka és ennem kell valamit mielőtt visszafekszem.
- C) Gyakran kelek fel éjjel és eszem valamit azért, hogy vissza tudjak aludni. Ha eszem valamit lefekvés előtt az segít vagy csökkenti az időtartamot ameddig fent vagyok az éjjel.

43. Viszkető szem

Szokott viszketni a szemed bármilyen nyomós indok nélkül? (allergia, candida baktérium túlszaporodás vagy nátha stb.)

- C) Hajlamosak a szemeim a viszketésre, akkor is ha nem vagyok allergiás, náthás és úgy, hogy nincs candida baktérium túlszaporodásom.

44. Viszkető bőr

Szokott viszketni a bőröd annak ellenére, hogy nem csípett meg semmi?

- C) Igen, szokott minden probléma nélkül is viszketni a bőröm.

45. Étel adagok

Amikor elmész enni valahova a barátaiddal, ismerőseiddel, akkor általában kevesebbet, többet, vagy hasonló adagot eszel, mint a többiek?

- A) Nem eszem annyit, mint a többiek. Kevesebbet eszem, mint az átlag.
B) Nem hiszem, hogy többet vagy kevesebbet ennék a többieknél.
C) Általában nagy adagokat eszem, biztosan többet, mint a többiek.

46. Orr nedvesség

Melyik válasz jellemzi a legjobban az orrod nedvességét, amikor nem vagy beteg vagy allergiás?

- A) Az orrom gyakran száraznak tűnik.
B) Nem veszem észre, hogy túl száraz vagy túl nedves lenne.
C) Sokszor folyik az orrom, minden indok nélkül.

47. Gyümölcslé főétkezések között

Ha éhes vagy 2 főétkezés között és iszol egy kis gyümölcslevet, az milyen hatással van rád? Inkább rossz vagy jó?

- A) Feltölt energiával és segít, hogy kibírjam a következő étkezésig.
B) Nem rossz, van amikor működik, de van amikor ez nem elég számomra.
C) Teljesen rossz hatással van rám. Szórakozottá, idegessé, erőtlenné, szomorúvá tehet és hamar éhes leszek utána.

48. Személyiség

A válaszok közül melyik írja le a legjobban ahogy érzed magad/ahogy viselkedsz, ha összejövetelekről vagy csak simán a mindennapi találkozásokról van szó az emberekkel?

- A) Én inkább egy tartózkodó, visszahúzódó, zárkózott, befelé forduló ember vagyok.
B) Eléggé átlagosan állok ezekhez. Nem vagyok se befelé se kifelé forduló személyiség sem.
C) Társasági embernek tartom magam, egy kifelé forduló embernek.

49. Krumpli

Szeretsz krumplit enni?

- A) Nem igazán.../ Nem szeretem
B) Megeeszem.
C) Nagyon szeretem, ezt tudnám enni minden nap.

50. Vörös hús

Amikor vörös húst eszel pl.: hússzeletet (steaket) vagy sült marhát, hogy érzed magad utána? (Aszerint válaszolj, hogy hogyan érzed magad utána és ne azt mond, hogy szerinted jó vagy rossz a vörös hús.)

- A) Csökkenti az energiámat és a jókedvemet. Elszomorít/idegessé tesz.
B) Nem veszek észre különös reakciót utána.
C) Jó/ jobb kedvem lesz tőle.

51. Pupilla méret

Milyen méretű a pupillád az íriszedhez képest? Mielőtt válaszolnál a kérdésre, először nézz bele egy tükörbe normál fény körülmények között, ne legyen túl sötét vagy túl világos.

- A) Nagyobb, mint az íriszem.
B) Átlagos, ugyanakkora, mint az íriszem.
C) Kisebb, mint az íriszem.

52.Saláta ebédre

Ha eszel egy nagy adag vegetáriánus salátát ebédre, az milyen hatással van a teljesítményedre a nap többi részén?

- A) Elég jól megvagyok az ilyen fajta ebédrel.
- B) Elmegy, de ez nem a legmegfelelőbb ebéd számomra.
- C) Nagyon rossz hatással van rám. Álmos, letargikussá vagy hiperaktív, feszültté, ingerültté tesz.

53.Nyálmennyiség

A válaszok közül melyik írja le a legjobban a Te nyálmennyiséged?

- A) A szám sokszor inkább száraz.
- B) Nem tűnik fel, hogy túl kevés vagy túl sok lenne a nyálam.
- C) Elég sok nyálam van; Szokott folyni is a nyálam.

54.Sós ételek

Szereted vagy sem a sót, a sós ételeket?

- A) Az ételek nekem általában túl sósnak tűnnek/ Csak nagyon kevés sóval szeretem megenni az ételeket.
- B) Átlagosan állok hozzá. Ritkán találok sótlannak vagy túl sósnak az ételeket. Átlagosan sózom az ételeimet.
- C) Nagyon szeretem a sót/ kívánom a sót. Sok sóval szeretem enni az ételeimet, annyira sósan, hogy mások szerint az már túl sós.

55.Nassolás

Tegyük fel, hogy háromszor étkezel egy nap. Egy ilyen napon szükséged van egy kis rágcálnivalóra, nassolásra két főétkezés között vagy sem?

- A) Nagyon ritkán/ soha nem akarok nassolni.
- B) Néha szoktam nassolni főétkezések között.
- C) Gyakran akarok/szükségem van egy kis nassolásra az étkezések között.

56.Kedvenc rágcálnivaló

Melyik választás írja le a legjobban, hogy milyen nassolnivalót/ rágcálnivalót szeretsz?

- A) Általában nincs szükségem nassolnivalóra, de ha mégis eszem valamit, akkor inkább az édességeket választom.
- B) Néha szoktam enni valami nassolnivalót és ilyenkor nagyjából mindegy mit eszem.
- C) Mindenképpen szükségem van nassolásra, ahhoz, hogy a legjobb formámat hozzam. Az édességek annyira nem jók nekem, inkább valami fehérjedús vagy kiadósabbat választok pl.: csirkét, sajtot, főtt tojást, magvakat stb.)

57.Tüsszögés

Válaszd ki a lehetőségek közül azt, amelyik a legjobban illik rád.

- A) Majdhogynem soha nem kell tüsszögnöm, csak ha beteg vagyok.
- B) Néha tüsszögök akkor is, amikor nem vagyok beteg, de ez nem gyakori.
- C) Gyakran tüsszögök és/vagy sokszor tüsszögök egy kicsit evés után is.

58.Társas hajlam

Hogyan jellemeznéd a természetes társas viselkedésedet? (A saját érzésed a lényeg, nem az, ahogyan a családod vagy a barátaid miatt viselkedsz az emberek környezetében.)

- A) Egy kicsit "antiszociális" vagyok, ezért szeretek egyedül lenni, kellemetlenül érzem magam az összejöveteleken vagy partikon és általában gyorsan hazamegyek egy ilyen eseményről vagy el sem megyek.
- B) Én valahol a kettő között vagyok. Nem vagyok antiszociális, de nincs bennem erős késztetés, hogy másokkal legyek, találkozzak.
- C) Én egy nagyon társasági ember vagyok, szeretem a társaságot és emberekkel lenni. Nem szeretek egyedül lenni.

59.Savanyú ételek

Melyik válasz mutatja be a legjobban a reakciódat a savanyú ételekre?

- A) Általánosságban nem szeretem a savanyú ételeket.
- B) Nem nagyon húzok egyik irányba sem. Nem szeretem jobban vagy kevésbe őket, mint a többi ételt.
- C) Nagyon szeretem a savanyú ételeket/ sóvárgom érte.

60.Fizikai és mentális állóképesség

Milyen fajta ételek biztosítják számodra a legjobb állóképességet?

- A) Jobb az állóképességem, ha könnyebb ételeket eszem. Pl.: csirkét, halat, gyümölcsöt, zöldséget vagy gabonát.
- B) Jobb az állóképességem, ha többet eszem, mindegy milyen ételből.
- C) Jobb, ha zsírosabb, nehezebb ételeket eszem.

61.Édesség fogyasztás

Hogyan reagálsz, ha eszel valami édeset önmagában? (Pl.: tortát, sütit, cukorkát stb.)

- A) Nem zavarnak az édességek, akkor sem ha csak önmagukban eszem. Általában kielégítik az étvágyamat és nem okoz semmi rossz tünetet.
- B) Néha rossz, ha csak önmagában eszem valami édeset és gyakran nem is elég ahhoz, hogy elmúljon az éhségem.
- C) Nem nagyon jó, ha csak önmagában édességet eszem. Általában valami rossz reakciót vált ki és/vagy még több édességre vágyom utána.

62.Hús reggelire

Hogyan érzed magad, ha húst eszel reggelire, ahhoz képest amikor nem eszem húst reggel? (Ebben az esetben a hús lehet pl.: sonka, kolbász, szalonna, hússzelet(steak), hamburger vagy lazac.)

- A) Nem érzem magam utána olyan jól, mintha hús nélküli reggelit ettem volna. Hajlamos fáradtabbá, letargikussá, dühössé, ingerlékennyé, szomjassá tenni vagy már a délelőtti folyamán elfogy az energiám.
- B) Változó. Van, hogy jó hatással van rám, de nem mindig.
- C) Sokkal jobban érzem magam egy olyan reggelivel, ami tartalmaz húst: Energikusabb leszek tőle, jobba teszi az állóképességemet és kielégíti az étvágyamat annyira, hogy nem leszek éhes ebéddig.

63.Vörös hús ebédre

Hogy érzed magad miután vörös húst ettél ebédre, ahhoz képest, ha nem fogyasztanál azt ? (Itt a vörös hús lehet pl.: marha vagy bány.)

- A) Nem érzem magam utána olyan jól, mintha hús nélkül vagy fehér húst ettem volna. Hajlamos fáradtabbá, letargikussá, dühössé, ingerlékennyé, szomjassá tenni vagy már a kora délután folyamán elfogy az energiám.
- B) Változó. Van, hogy jó hatással van rám, de nem mindig.
- C) Sokkal jobban érzem magam egy olyan ebéddel, ami vörös húst tartalmaz: Energikusabb leszek tőle, jobba teszi az állóképességemet és kielégíti az étvágyamat annyira, hogy nem leszek éhes vacsoráig.

64. Vörös hús vacsorára

Hogy érzed magad miután vörös húst ettél vacsorára, ahhoz képest, ha nem fogyasztanál azt ?
(Itt a vörös hús lehet pl.: marha vagy bárány.)

- A) Nem érzem magam utána olyan jól, mintha hús nélkül vagy fehér húst ettem volna. Hajlamos fáradtabbá, letargikussá, dühössé, ingerlékennyé, szomjassá tenni vagy hamar elfogy tőle az energiám.
- B) Változó. Van, hogy jó hatással van rám, de nem mindig.
- C) Sokkal jobban érzem magam egy olyan vacsorával, ami tartalmaz vörös húst: Energikusabb leszek tőle, jobbá teszi az állóképességemet és kielégíti az étvágyamat annyira, hogy nem leszek éhes lefekvésig.

65. Kedvenc vacsora

Tegyük fel, hogy egy vakáción vagy. Éjjel van és éppen egy sivatagon keresztül mész autóval. Éhes vagy ezért eldöntötted, hogy elmész egy étkezdébe. Ebben a helyzetben létfontosságú számodra, hogy olyan ételt egyél, ami energikussá tesz és ébren tart. Melyik vacsora lehetőséget választanád annak érdekében, hogy a legjobb legyen az állóképességed, az energiaszinted és az éberséged?

- A. Bőr nélküli csirkemell, rizs, saláta, almás pite.
- B. Az A és a C válasz kombinációja.
- C. Párolt marhasült répával, hagymával és krumplival, kétszersülttel tálalva egy kis szósszal. Sajttorta.

A teszt kiértékelése és a típusod megtalálása

Mindössze annyi a dolgod, hogy összeszámold az eredményeidet.

Add össze azokat az alkalmakat, akárhányszor A, B vagy C választ adtál és írt be őket ebbe a táblázatba.

Összes A válasz:	
Összes B válasz:	
Összes C válasz:	

Küldd el a válaszaidat nekünk!