

Typowanie metabolizmu ANKIETA – instrukcja

Odpowiadaj na pytania, odnosząc się do stanu aktualnego. Zastanów się nad każdą odpowiedzią, bądź szczery, pamiętaj, że nie ma prawidłowych i nieprawidłowych odpowiedzi!

Podlicz punkty odpowiedzi A, B, C z każdej strony.

1. Gniew i irytacja

Czasem wszyscy wpadamy w gniew z uzasadnionej przyczyny. Jednak niektórym osobom uczucia gniewu i irytacji towarzyszą często, niekiedy nawet codziennie; bywa ono związane z tym „co” lub „czego” nie zjadły. Pomiń to pytanie, jeśli nie odczuwasz gniewu lub irytacji z powodu jedzenia.

- A. Kiedy jestem zły, zjedzenie mięsa lub innej tłustej potrawy pogarsza ten stan
- B. Czasem jedzenie wycisza gniew i nie jest ważne, co zjadłem
- C. Zauważyłem, że gniew i irytacja ustępują, kiedy zjem coś „ciężkiego” i tłustego, np. mięso

2. Niepokój

Niektórzy ludzie mają skłonność do odczuwania niepokoju, obaw czy martwienia się. W wielu przypadkach odczucia te mogą się nasilać lub wyciszać po zjedzeniu czegoś. Nie odpowiadaj na to pytanie, jeśli nie odczuwasz niepokoju, na , który ma wpływ spożyty pokarm. Kiedy czuję niepokój:

- A. Zjedzenie owoców lub warzyw uspokaja mnie
- B. Zjedzenie kogokolwiek pomaga wyciszyć mój niepokój
- C. „Ciężkie”, tłuste potrawy poprawiają moje samopoczucie i wyciszają niepokój

3. Idealne śniadanie

Niektórzy ludzie uważają, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Jednak z metabolicznego punktu widzenia nie jest to prawdą. W rzeczywistości najważniejsze jest to, co jesz, ponieważ twoje prawidłowe funkcjonowanie zależy od rodzaju „paliwa”, jakie dostarczasz swoim „metabolicznym silnikom”. Jaki rodzaj śniadania zapewnia ci najwięcej energii, dobre samopoczucie, szczytową formę i zaspokaja głód na długi czas?

- A. Nie jem śniadania, ewentualnie zjadam coś lekkiego, np. owoc; i/lub płatki na wodzie, i/lub jogurt
- B. Jajka, pieczywo, owoce
- C. Coś „konkretnego”, np. jajka, bekon lub wędliny, stek

4. Twoje preferencje

Udawaj, że są twoje urodziny i wszystkie zasady oraz zakazy dotyczące diety i (rzekomego) dobrego zdrowia dziś nie obowiązują. Jesteś gotowy, by „wyrwać się na wolność”, jeść ulubione potrawy i po prostu dobrze się bawić. Jeśli podszedłbyś do suto przygotowanego bufetu, to co byś wybrał do jedzenia???

- A. Wybrałbym coś „łżejszego”, np. kurczaka, indyka, rybę, sałatki, warzywa i spróbowałbym rozmaitych deserów

- B. Wybrałbym kombinację potraw wymienionych w odpowiedziach A i C.
- C. Wybrałbym „ciężkie”, wysokokaloryczne, tłuste potrawy: rostbief, pieczeń, gulasz, żeberka, łososia, ziemniaki, sos do pieczeni, trochę warzyw lub sałatkę z sosem vinaigret lub dresingiem z sera roquefort; sernik lub żadnego deseru

5. Klimat

Klimat, temperatura, środowisko – wszystko to może mieć bardzo duży wpływ na nasze samopoczucie, poziom energii, produktywność i nastrój. Niektóre osoby wprost „zakwitają” w upale, a inne opadają z sił. Niektórzy się ożywiają, gdy robi się zimno, inni uciekają. Dla innych jeszcze temperatura i klimat wydają się nie mieć znaczenia. Wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje wpływ temperatury na ciebie.

- A. Najlepiej się czuję w czasie ciepłej lub upalnej pogody. Nie znoszę chłodu.
- B. Temperatura nie ma dla mnie większego znaczenia. Czuję się całkiem dobrze, obojętnie, czy jest zimno, czy gorąco.
- C. Najlepiej czuję się w niskich temperaturach. Nie znoszę upału.

6. Kawa

Kawa, uprawiana w naturalnych warunkach, odpowiednio przygotowana i nie nadużywana, jest akceptowalnym napojem w przypadku niektórych typów metabolizmu. Oczywiście wszystko co w nadmiarze może być szkodliwe, nawet woda. Kawa wpływa na różne osoby w różny sposób. Zaznacz, w jaki sposób wpływa ona na ciebie

- A. Po kawie czuję się dobrze (pod warunkiem, że nie piję jej zbyt dużo)
- B. Mogę wypić kawę, ale nie muszę
- C. Po kawie czuję się źle; jestem roztrzęsiony, napięty, nerwowy, nadpobudliwy, zbiera mi się na wymioty, cały drzę i jestem głodny

7. Apetyt przy śniadaniu

Apetyt różnych osób może być bardzo zróżnicowany – od „wilczego”, przez normalny, do niewielkiego. Oczywiście twój apetyt może się też zmieniać z dnia na dzień, jednak w pytaniu chodzi o określenie twojej ogólnej tendencji. Normalny apetyt to uczucie głodu w porze regularnych posiłków (rano, około południa, wieczorem), jednak bez przesady w którymkolwiek kierunku. Zwykle mój apetyt przy śniadaniu jest:

- A. Niewielki, słaby lub brakuje mi apetytu
- B. Normalny. Nie zauważyłem, aby był duży lub słaby
- C. Wyraźnie duży, przekraczający przeciętną

8. Apetyt przy obiedzie

Apetyt wielu osób może się zmieniać w zależności od posiłku – od śniadania, do obiadu i kolacji. U innych pozostaje mniej więcej na stałym poziomie przez cały dzień. Zaznacz odpowiedź, która najlepiej opisuje twoje tendencje – sposób, a jaki zwykle najczęściej się czujesz. Zwykle mój apetyt przy obiedzie jest:

- A. Niewielki, słaby lub brakuje mi apetytu

- B. Normalny. Nie zauważyłem, aby był duży lub słaby
- C. Wyraźnie duży, przekraczający przeciętną

9. Ciężar w piersiach

Ludzie o niektórych typach metabolizmu często czują „ciężar w piersiach”, dziwne uczucie ucisku w klatce piersiowej. Ludzie ci czują się wtedy, jak gdyby na ich piersiach spoczywał ciężar i utrudniał oddychanie

- C. Zdarza mi się lub często miewam takie uczucie.

10. Apetyt przy kolacji

Wiele osób ma większy apetyt przy kolacji. Inne wręcz przeciwnie. Jaki jest twój apetyt przy kolacji w porównaniu z apetytem w innych porach dnia? Wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje twój typowy apetyt w przy kolacji. Zwykle mój apetyt przy kolacji jest:

- A. Niewielki, słaby lub brakuje mi apetytu
- B. Normalny. Nie zauważyłem, aby był duży lub słaby
- C. Wyraźnie duży, przekraczający przeciętną

11. Koncentracja

Koncentracja lub intensywna praca umysłowa wymaga bardzo dużo energii, a więc odpowiedniej ilości i jakości paliwa. Nieodpowiedni rodzaj paliwa może doprowadzić do nadpobudliwości umysłu, wywołując powódź niekontrolowanych myśli. Możesz też poczuć się rozkojarzony, śpiący albo mogą pojawiać się myśli, które rozpraszają zaraz po pojawieniu. Jakie jedzenie osłabia twoją koncentrację?

- A. Mięso i/lub tłuste potrawy
- B. Wydaje mi się, że żaden rodzaj jedzenia nie wpływa na moją zdolność do koncentracji
- C. Owoce, warzywa i węglowodany zawarte w produktach zbożowych

12. Kaszel

Kaszel zwykle kojarzymy z chorobą. Jednak niektórzy ludzie mają naturalną skłonność do kaszlu, kaszlą często, codziennie, nawet gdy nie chorują. Zwykle jest to kaszel suchy i krótkotrwały. Nasila się nocą lub tuż po posiłku. Jeśli należysz do tej grupy osób, zaznacz odpowiedź C.

- C. zwykle kaszlę codziennie

13. Pękająca skóra

Niektórzy ludzie mają problemy ze skórą, która pęka bez żadnej konkretnej przyczyny. Zwykle dotyczy to skóry na czubkach palców lub na stopach, zwłaszcza na piętach. Ta dolegliwość może pojawić się o każdej porze roku, jednak częściej zimą.

C. Moja skóra ma skłonności do pęknięcia

14. Podjadanie

Niektórzy ludzie nie podjadają; odpowiedz na to pytanie jeśli to robisz. Cukier celowo został pominięty, ponieważ większość ludzi, gdy czuje się słabo, szuka czegoś słodkiego. Zaznacz inne rodzaje przekąsek, na które, poza cukrem, miałbyś ochotę.

A. Warzywa, owoce, produkty zbożowe (chleb, płatki, krakersy)

C. Słone tłuste jedzenie (orzeszki, ser, mięso itp.)

15. Łupież

Łupież to złuszczący się naskórek skóry głowy, zrzucany w postaci suchych, białych łusek. Jeśli masz skłonność do łupieżu, zaznacz podaną obok odpowiedź.

C. Często mam problem z łupieżem

16. Depresja

Depresję, podobnie jak inne stany emocjonalne, może wywołać wiele rozmaitych przyczyn. Jednak często stan depresyjny może zostać złagodzony lub nasilony z powodu tego co jemy. Jeśli cierpisz na depresję i zauważyłaś, że ma to związek z jedzeniem, zaznacz właściwą odpowiedź.

A. Wydaje mi się, że popadam w przygnębienie po zjedzeniu mięsa i innych tłustych pokarmów (natomiast moje samopoczucie poprawia się po zjedzeniu owoców i warzyw)

C. Wydaje mi się, że popadam w przygnębienie po zjedzeniu owoców i warzyw (natomiast moje samopoczucie poprawia się po zjedzeniu mięsa i innych tłustych pokarmów)

17. Desery

Pokarmy są zróżnicowaną mieszanką sześciu smaków: słodkiego, kwaśnego, słonego, gorzkiego, ostrego i cierpkiego. Od czasu do czasu lubimy odczuwać każdy z nich; wszystkie one odgrywają korzystną rolę w utrzymywaniu naszego zdrowia. Na przykład, każdy lubi słodkie potrawy, jednak nie w takim samym stopniu oraz ilości. Jak reagujesz na pomysł zjedzenia deseru po posiłku?

A. Przepadam za słodyczami, często po posiłku muszę zjeść coś słodkiego, by poczuć się w pełni najedzonym

B. Od czasu do czasu lubię zjeść deser, ale tak naprawdę jest mi to obojętne

- C. Właściwie nie przepadam za słodkimi deserami; po posiłku wolałabym raczej zjeść coś tłustszego (np. ser, chipsy, popcorn)

18. Wybór deseru

Jaki jest twój ulubiony rodzaj deseru? Co wybrałbyś najczęściej? Nawet jeśli nie przepadasz za deserami, to gdybyś był zmuszony, obys wybrał? (Uwaga: Celowo pominięto lody, gdyż prawie wszyscy lubią lody, bez względu na typ metabolizmu!

- A. Ciasta, ciasteczka, torty owocowe, cukierki
- B. Nie mam specjalnych preferencji. Każdego dnia zjadłbym coś innego
- C. Nieco cięższe, tłuste desery, np. sernik, rolada z kremem

19. Idealny obiad

Odpowiedni rodzaj pokarmu może zapewnić ci mnóstwo energii i dobre samopoczucie przez cały wieczór. Natomiast nieodpowiedni obiad może doprowadzić do tego, że będziesz się czuł wyczerpany i resztę wieczoru spędzisz na fotelu. Jaki jest dla Ciebie najkorzystniejszy rodzaj posiłku na obiad?

- A. Coś lekkiego, np. pierś z kurczaka bez skóry, ryż, sałatka, może niewielki deser
- B. Większość potraw jest dla mnie odpowiednia
- C. Zdecydowanie lepiej się czuję po „konkretnym” posiłku

20. Kolor uszu

To pytanie dotyczy przepływu krwi w małżowinach usznych. Niektórzy ludzie zamieszkujący Kaukaz mają uszy o jasnoczerwonym kolorze, natomiast u innych są one blade. Ciemniejsze lub jaśniejsze zabarwienie uszu można także zauważyć u ludzi innych kolorach skóry. Wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje kolor Twoich uszu.

- A. Moje uszy są zwykle blade, jaśniejsze niż odcień skóry twarzy
- B. Moje uszy są w takim samym odcieniu jak skóra twarzy
- C. Moje uszy są zwykle różowe, czerwone lub ciemniejsze niż skóra twarzy

21. Jedzenie przed snem

Zjedzenie czegoś przed snem pomaga niektórym osobom lepiej spać, natomiast innym zdecydowanie utrudnia sen. U niektórych reakcja zależy od tego co zjedli. U innych zjedzenie czegokolwiek wywołuje problemy. Zjedzenie czegokolwiek przed spaniem:

- A. Przerywa lub pogarsza mój sen
- B. Wydaje się, że nie ma żadnego wpływu; mogę coś zjeść, ale nie muszę
- C. Zwykle pomaga mi lepiej spać

22. Zjedzenie czegoś „ciężkiego” przed snem

- A. Nie mogę zasnąć albo często się budzę
- B. Zwykle wszystko jest w porządku, pod warunkiem, że nie zjadłem za dużo
- C. Lepiej śpię

23. Zjedzenie czegoś „lekkiego” przed snaniem

Zaznacz, jak reagujesz po zjedzeniu czegoś lekkiego tuż przed pójściem spać. Lekkie jedzenie jest bogate w węglowodany, np. chleb, tosty, płatki lub owoce, z którymi czasem zjadamy niewielką ilość mleka, jogurtu czy masła orzechowego.

- A. Zwykle źle się czuję po zjedzeniu czegoś tuż przed snem, zdecydowanie lepiej się czuję, jeśli były to lekkie potrawy
- B. Nie ma to dla mnie żadnej różnicy
- C. Lepiej zjeść cokolwiek, ale lepiej się czuję po zjedzeniu czegoś „konkretnego”

24. Jedzenie słodczy przed snem

Organizm człowieka na cukry i słodczy reaguje w bardzo różny sposób. Niektórzy mogą zjeść coś słodkiego przed snem i nie wywołuje to u nich żadnej szkodliwej reakcji – spokojnie zasną i nie będą się budzić. U innych słodczy mogą spowodować bezsenność, niespokojny sen lub budzenie się w nocy z potrzebą zjedzenia czegoś, by ponownie zasnąć (pomiń to pytanie, jeśli wiesz, że stwierdzono u Ciebie nadmierną obecność drożdżaków, pasożytów, hipoglikemii lub cukrzycę). Jak słodczy wpływają na Twój sen?

- A. Słodczy zupełnie nie przeszkadzają mi spać
- B. Czasem słodczy dobrze wpływają na mój sen
- C. Czuję się zdecydowanie źle po zjedzeniu słodczy przed snem

25. Częstotliwość jedzenia

Jak często jesz w ciągu dnia? Odpowiedź na to pytanie powinna określać Twoją potrzebę jedzenia. Niektóre osoby, aby zachować maksymalną energię i siłę do działania, muszą jeść częściej niż trzy razy dziennie. Dla innych, nawet dwa razy to za dużo. Jak często musisz jeść, aby czuć się dobrze i być maksymalnie wydajnym?

- A. 2-3 posiłki dziennie, zwykle bez żadnych przekąsek, ewentualnie jakaś lekka przekąska
- B. 3 posiłki dziennie, zwykle bez przekąsek
- C. 3 posiłki dziennie ponadto przekąski, i to często coś pożywne

26. Stosunek do jedzenia

Osoby o różnych typach metabolizmu mają odmienne podejście do jedzenia. Uwaga niektórych skupia się na jedzeniu. Często o nim myślą. Na długo przed porą posiłku wyobrażają sobie, co będą jeść. Lubią rozmawiać o jedzeniu lub ze szczegółami opisywać wspaniałe potrawy i restauracje. Wyznają zasadę: „żyć aby jeść”. Dla innych jedzenie jest ostatnią rzeczą zaprzatającą ich myśli, nawet do tego stopnia, że mogą zapomnieć o posiłku. Jedzenie widzą raczej jako jedną z nieuniknionych konieczności życia w porównaniu do innych rzeczy stanowiących dla nich źródło przyjemności. Sama konieczność jedzenia jest rzeczą nieprzyjemną, a rozmowa o nim po prostu stratą czasu. Uważają, że należy „jeść aby żyć”. A jakie jest Twoje zdanie

- A. Nie jestem zainteresowany potrawami i jedzeniem; mogę zapomnieć o posiłku; rzadko myślę o jedzeniu; jem, ponieważ muszę, a nie dlatego, że chcę

- B. Lubię rozmaite potrawy, jedzenie sprawia mi przyjemność, rzadko opuszczam posiłek, ale tak naprawdę nie zajmuję się jedzeniem w jakiś szczególny sposób
- C. Kocham jedzenie, uwielbiam jeść, jedzenie jest niezwykle ważną, dominującą częścią mojego życia

27. Wilgotność oczu

Podobnie jak większość funkcji naszego organizmu wilgotność oczu jest czymś, ma co nie zwracamy uwagi, chyba że jest nieprawidłowa. Każdemu zdarza się, że jego oczy są czasem zbyt suche albo zbyt suche albo zbyt wilgotne lub łzawią. Jednak niektóre osoby przejawiają wyraźną skłonność w jednym lub drugim kierunku.

- A. Moje oczy są zwykle suche
- B. Nie zauważyłem żadnych skłonności
- C. Moje oczy są zwykle bardzo wilgotne, a nawet czasem łzawią

28. Opuszczanie posiłków

Osoby o niektórych typach metabolizmu nawet nie zauważają, że nie jadły. Często zdarza się, że patrzą na zegarek i dopiero wtedy uświadamiają sobie, że pora posiłku dawno minęła. Jednak osoby o innym typie metabolizmu po prostu źle się czują, jeśli opuszczają posiłek. Ich organizm jasno daje im do zrozumienia, że pora jeść. Jeśli pomina posiłek, ich forma gwałtownie spada. Co się dzieje z tobą, jeśli pora posiłku minęła cztery lub więcej godzin temu lub w ogóle opuściłeś posiłek?

- A. Nic mi nie jest. Łatwo zapominam o jedzeniu.
- B. Mogę nie czuć się rewelacyjnie, ale tak właściwie nie ma na to wpływu.
- C. Czuję się zdecydowanie gorzej, jestem poirytowany, podenerwowany, osłabiony, zmęczony, brakuje mi energii, odczuwam przygnębienie, depresję i inne negatywne objawy.

29. Kolor skóry twarzy

Połączenie grubości skóry i głębokości, na której znajdują się naczynia krwionośne, wpływają na rozmaite zróżnicowanie koloru twarzy. Zwiększony przepływ krwi może powodować zaczerwienienie, zaróżowienie skóry lub nadaje jej rumiany odcień, natomiast słabszy przepływ wywołuje wyraźną błądź. Jak określiłbyś kolor skóry swojej twarzy?

- A. Jest zdecydowanie blada
- B. Ma barwę pośrednią
- C. Jest zdecydowanie ciemniejsza (nie od opalenizny) lub różowa, zaczerwieniona, rumiana

30. Cera twarzy

Cera niektórych osób nadaje ich twarzy wyjątkowo świeży wygląd. Skóra może być czysta, świetlista i pełna blasku. Cera innych osób nadaje im odmienny wygląd, jest ziemista, kredowa, niezbyt jasna, matowa. Większość z nas ma cerę przeciętną między tymi dwoma typami. Jak określiłbyś cerę swojej twarzy?

- A. Bardziej matowa, kredowa
- B. Przeciętna
- C. Jasna, promieniejąca, czysta

31. Tłuste pokarmy

W przeciwieństwie do panujących powszechnie opinii tłuste jedzenie nie jest złe dla wszystkich. W przypadku niektórych typów metabolizmu jest korzystne. Czy lubisz tłusto zjeść? Pamiętaj, że nie masz wskazywać odpowiedzi, która określałaby to, jak powinieneś się czuć.

- A. Naprawdę nie lubię tłustych potraw
- B. Lubię je jeść, ale z umiarem
- C. Uwielbiam je, jadłbym je częściej, gdybym wiedział, że są dla mnie zdrowe

32. Grubość paznokci

Paznokcie mają wiele cech: wielkość, kształt, „półksiężycy” u nasady lub ich brak, gładką lub chropowatą powierzchnię itp. Mogą na nich pojawiać się bruzdy, mogą też być pofalowane lub ulegać różnym odkształceniom. To pytanie dotyczy jedynie ich grubości

- A. Moje paznokcie są grube, mocne i twarde
- B. Wydają się przeciętne w swojej grubości
- C. Mam paznokcie zdecydowanie cienkie i/lub słabe

33. Sałatka owocowa na lancz

Jak czułbyś się po zjedzeniu (dużej) sałatki owocowej z odrobiną twarogu lub jogurtu na lancz?

- A. Byłbym najedzony; czuję się dobrze po takim posiłku i nie jestem głodny aż do obiadu
- B. Czuję się niezłe, ale zwykle muszę coś przekąsić przed lanczem
- C. Nie najlepszy pomysł. Zwykle robię się śpiący, zmęczony, rozkojarzony, odczuwam przygnębienie, jestem niespokojny, porytowany i/lub głodny i zdecydowanie muszę coś zjeść przed lanczem

34. Przybieranie na wadze

Gdy jesz jedzenie niezgodne z twoim typem metabolizmu, zwykle nie jest ono całkowicie przekształcane w energię, tylko jest magazynowane w postaci tłuszczu. Który z podanych opisów najlepiej określa twoją skłonność do tycia?

- A. Mięso i tłuste potrawy powodują, że tyję

- B. Wydaje mi się, że żaden konkretny rodzaj jedzenia nie powoduję mojego tycia; tyję, jeżeli jem zbyt dużo i mało ćwiczę
- C. Tyję, jeżeli jem zbyt dużo pokarmów bogatych w węglowodany (chleba, makaronu, innych produktów zbożowych, owoców i/lub warzyw)

35. Odruch wymiotny

Nikt nie lubi wymiotować, ale każdy ma ten odruch. Jednak wrażliwość na ten odruch jest zróżnicowana. Są ludzie, którzy mają ten odruch bardzo często, który niezwykle łatwo wywołać – u dentysty, podczas szczotkowania zębów, nawet podczas jedzenia. Inni mają odruch wymiotny wyjątkowo rzadko i trudno go u nich wymusić.

- A. Wyjątkowo rzadko mam ten odruch; bardzo trudno mnie do niego zmusić
- B. Wydaje mi się, że mam przeciętną skłonność
- C. Łatwo u mnie wywołać ten odruch i/lub często mam ten odruch

36. Gęsia skórka

Gęsia skórka jest reakcją wywołaną przez układ nerwowy. Często pojawia się na przedramionach i nogach z powodu strachu, nagłego chłodu, delikatnego szczotkowania lub dotykania skóry. U niektórych osób gęsia skórka występuje często i łatwo ją wywołać, natomiast u innych pojawia się rzadko lub w ogóle się nie pojawia. Czy masz skłonności do gęsiej skórki?

- A. Często dostaję gęsiej skórki
- B. Od czasu do czasu miewam gęsią skórkę
- C. Wyjątkowo rzadko albo w ogóle

37. Ładowanie energii

Jedzenie jest paliwem podtrzymującym nasze życie. Różne jedzenie ma różny wpływ na wzrost energii w przypadku odmiennych typów metabolizmu. Większość ludzi wie, jak uzupełnić własną energię, zarówno jedząc zdrowy pokarm, jak i szybkie przekąski, czyli cukier lub kofeinę. Jaki rodzaj jedzenia zwykle wzmacnia twoją kondycję – i przedłuża ją?

- A. Owoce, cukierki, ciasta poprawiają moją kondycję na dłużej
- B. Prawie każde jedzenie dodaje mi energii
- C. Mięso i tłuste potrawy poprawiają moją formę i zapewniają dobre samopoczucie

38. Ciężki, bogaty w tłuszcze posiłek

Lubić tłuszcze, to jedno, natomiast reakcja twojego organizmu na nie, to drugie. Zwróć uwagę, że pytanie to dotyczy twojego samopoczucia po zjedzeniu czegoś tłustego, a nie tego, czy uważasz, że tłuste potrawy są dla ciebie korzystne.

- A. Obniża moje dobre samopoczucie i formę lub powoduje, że staję się senny lub czuję się przejezdzony, lub wywołuje nerwowość
- B. Nie wywołuje żadnej specjalnej reakcji – ani pozytywnej, ani negatywnej
- C. Wzmacnia moje dobre samopoczucie; czuję się po nim dobrze, pełen energii, zadowolenia, można powiedzieć, że „jestem po dobrym posiłku”

39. Uczucie głodu

Bycie głodnym jest związane z różnorodnymi objawami, począwszy od przelotnych myśli o jedzeniu, po wyraźny, nagły, ostry ból wywołany głodem, a nawet wymioty. Jak twój organizm sygnalizuje, że jesteś głodny?

- A. Rzadko jestem głodny lub odczuwam prawdziwy głód, lub słabo odczuwam głód i odczucie to szybko mija lub też długo obywam się bez jedzenia, mogę nawet zapomnieć o jedzeniu
- B. Odczuwam normalny głód w porze posiłków lub wtedy, gdy spóźniłem się na posiłek
- C. Często jestem głodny; muszę jeść regularnie i często; odczuwam silne reakcje wywołane głodem

40. Złodziej energii

Jakie pokarmy osłabiają wyraźnie twoją kondycję?

- A. Mięso i tłuste potrawy powodują, że czuję się zmęczony, jeszcze bardziej obniżają mój poziom energii
- B. Żaden szczególny rodzaj jedzenia nie odbiera mi sił
- C. Owoce, ciasta lub cukierki powodują, że źle się czuję, zwykle gwałtownie dodają mi sił, a potem czuję się wykończony

41. Ugryzienie, użądlenie przez owada

Nikt nie lubi być użądłonym przez pszczołę czy ugryzionym przez komara. Reakcje na to mogą być ogromnie zróżnicowane, od bardzo słabej, łagodnej, która szybko mija (nie związanej z alergią) wyrażonej swędzeniem, bólem, zsinieniem danego miejsca czy wyraźnym zaczerwienieniem, które ustępuje bardzo powoli, ale odbarwienie skóry może być widoczne nawet przez kilka tygodni lub miesięcy. Jak reagujesz na ugryzienia i użądlenia owadów?

- A. Reakcja jest łagodna, słaba i szybko mija
- B. Przeciętna
- C. Reakcja jest wyraźnie silniejsza niż u innych osób (może być związane ze zwiększoną opuchlizną, bólem, swędzeniem), ustępuje bardzo wolno, a skóra w tym miejscu pozostaje odbarwiona

42. Bezsenność

Jest wiele rodzajów bezsenności. Jednak w pewnych jej odmianach ludzie regularnie budzą się w nocy z powodów innych niż konieczność skorzystania z łazienki. Zazwyczaj muszą coś zjeść, aby ponownie zasnąć. Czy któryś z tych opisów dotyczy ciebie?

- A. Nigdy albo rzadko zdarza mi się taki rodzaj bezsenności
- B. Od czasu do czasu budzę się w nocy i muszę coś zjeść, by ponownie zasnąć
- C. Często budzę się i muszę coś zjeść, by znów zasnąć. Zjedzenie czegoś przed spaniem rozwiązuje ten problem lub przynajmniej wydłuża czas mojego snu

43. Swędzenie oczu

Od czasu do czasu każdego swędzą oczy, np. gdy jesteś przeziębiony, masz gorączkę sienną, nadmierny wzrost kolonii drożdżaków lub alergię. Wiele osób odczuwa swędzenie oczu, choć nie cierpią na żadną z wymienionych dolegliwości.

C. Zwykle swędzą mnie oczy, mimo że nie jestem przeziębiony, nie mam alergii czy problemu z drożdżakami

44. Swędząca skóra

To pytanie nie dotyczy swędzenia wywołanego ugryzieniem czy użądleniem. Każdego z nas swędzi skóra. Są jednak osoby, którym zdarza się to codziennie, zwykle swędzi ich skóra głowy, ramion i łydek. Ze względu na to, iż do tego przywykli, mogą nawet nie zdawać sobie sprawy, że to często im się zdarza.

C. Moja skóra często mnie swędzi

45. Twoja porcja

Najczęściej jemy trzy posiłki dziennie. Jednak ilość jedzenia może być różna: niektórzy jedzą bardzo dużo i robią sobie 2-3 dokładki. Inni jedzą bardzo mało, a tak czują się najedzeni. Jeśli nie umiesz tego określić, pomyśl w ten sposób: czy jedząc posiłek zwykle jesz: mniej niż pozostali, więc czy może tyle samo?

- A. Nie jem dużo. Zdecydowanie mniej niż inni. Niewiele mi potrzeba, żeby czuć się najedzonym
- B. Wydaje mi się, że nie jem ani mniej, ani więcej niż pozostali
- C. Zwykle jem duże porcje, większe niż pozostali

46. Wilgotność nosa

Zwykle nie zwracamy uwagi na wilgotność naszej skóry w nosie, chyba, że jest ona zbyt sucha lub wilgotna (gdy zaczyna nam „lecieć” z nosa)

- A. Mój nos jest często zbyt suchy
- B. Nie zauważyłem, by mój nos był zbyt suchy lub zbyt wilgotny
- C. Często „leci” mi z nosa

47. Sok owocowy między posiłkami

Jeśli jesteś młody między posiłkami, jak czujesz się po wypiciu szklanki soku pomarańczowego (lub innego soku owocowego)? Czy przynosi to skutek pozytywny czy negatywny? Czy wypicie soku owocowego zaspokaja twój apetyt i czujesz się dobrze aż do następnego posiłku? A może towarzyszy temu jakaś niepożądana reakcja?

- A. Dodaje mi energii, czuję się dobrze, skutecznie zaspokaja mój głód do następnego posiłku
- B. Jest to dla mnie, ale nie zawsze jest to dla mnie najlepsza „przekąska”

- C. To nie najlepszy pomysł. Może mnie doprowadzić do zawrotów głowy, szybko robię się głodny, roztrzęsiony, zdenerwowany, odczuwam mdłości, jestem niespokojny, popadam w depresję itp.

48. Osobowość

Ludzie różnią się wieloma charakterystycznymi cechami; wiele z nich należy lub jest pod silnym wpływem biochemii ich organizmu. Który z podanych opisów najlepiej określa twoje naturalne zachowanie podczas spotkań towarzyskich lub w codziennych interakcjach z ludźmi?

- A. Trzymam się na uboczu, wycofuję się, jestem typem samotnika lub introwertykiem
- B. Wydaje mi się, że jestem „przeciętny” – nie jestem ani introwertykiem ani ekstrawertykiem
- C. Jestem „duszą towarzystwa” lub ekstrawertykiem

49. Ziemniaki

Ziemniaki są doskonałą potrawą i mają wiele wspaniałych właściwości odżywczych. Jednak nie są najlepszym jedzeniem dla wszystkich bez wyjątku. Bez względu na to, czy uważasz, że są one dla ciebie dobre lub nie, odpowiedz na pytanie: jak się czujesz po ich zjedzeniu?

- A. Nie przepadam za nimi lub nie lubię ich w ogóle.
- B. Mogę je zarówno zjeść, jak pozostawić na talerzu
- C. Uwielbiam je, mógłbym je jeść codziennie

50. Czerwone mięso

W przeciwieństwie do utartych poglądów czerwone mięso jest zdrowe w przypadku niektórych typów metabolizmu. Jak się potem czujesz, kiedy jesz czerwone mięso – na przykład stek czy rostbef? Chcemy określić twoją reakcję na to mięso, a nie twoje przekonanie o tym, czy jest ono dla ciebie dobre, czy nie.

- A. Obniża ono moją kondycję i dobre samopoczucie. Mogę odczuwać przygnębienie lub poirytowanie
- B. Nie zauważyłem żadnej określonej reakcji
- C. Czuję się dobrze, a nawet zdecydowanie lepiej po zjedzeniu czerwonego mięsa

51. Wielkość źrenicy

Twoje źrenice to czarne i zajmujące centrum części twojego oka. Tęczówka jest barwną częścią otaczającą źrenicę. Pytanie to dotyczy określenia wielkości źrenicy w stosunku do wielkości tęczówki. Przeciętnie źrenica i tęczówkach są mniej więcej jednakowej wielkości. Źrenica jest większa, jeżeli jej szerokość wyraźnie przekracza szerokość tęczówki. Moja źrenica jest zwykle: Większa niż tęczówka

- A. Większa niż tęczówka
- B. Przeciętna, podobnej wielkości jak tęczówka
- C. Mniejsza od mojej tęczówki

52. Sałatka na lanch

Jeśli zjesz nieodpowiednie dla siebie jedzenie na lanch, będziesz musiał prawdopodobnie coś zjeść po południu. Zamiast być pełnym energii, możesz stwierdzić, że ledwo możesz otworzyć oczy lub że musisz się napić kawy albo zjeść cukierka, by być skoncentrowanym. Jeśli zjadłeś dużą sałatkę wegetariańską na lanch, jak ona wpłynie na twoją popołudniową zdolność do wydajnej pracy?

- A. Całkiem nieźle się czuję po takim posiłku
- B. Dzięki temu przetrwam, ale nie jest to najbardziej odpowiednie jedzenie dla mnie
- C. Zły pomysł. Czuję się potem śpiący, zmęczony, jak w letargu lub nadpobudliwy, nerwowy, poirytowany

53. Ilość śliny

Wielu z nas doświadczyło uczucia „wysychania w ustach”, wtedy gdy jesteśmy wystraszeni lub nerwowi lub gdy mamy za chwilę wygłosić przemówienie. Z drugiej strony, większości z nas zdarzyło się, iż zapach smacznego jedzenia spowodował, że z ust „leciała nam ślinka”. W przypadku niektórych osób te stany są ich naturalną skłonnością, nie związaną z jakąś konkretną przyczyną

- A. Zwykle odczuwam suchość w ustach
- B. Nie zauważyłem, abym produkował za dużo lub zbyt mało śliny
- C. Produkuję duże ilości śliny lub mam skłonność do ślinienia

54. Słone pokarmy

Podobnie jak w przypadku słodkiego jedzenia ludzie różnią się swoimi reakcjami i upodobaniem w stosunku do soli. Niektórzy używają jej bardzo dużo, wydają się, że potrzebują jej w ogromnej ilości. Inni natomiast nie zwracają na nią uwagi lub nawet uważają, że wiele potraw jest zbyt słonych. Bez względu na twoją opinię o tym, czy sól jest dla ciebie korzystna, czy nie, jak się czujesz po zjedzeniu słonej potrawy?

- A. Potrawy często wydają mi się zbyt słone lub lubię potrawy tylko lekko posolone
- B. Właściwie nie zwracam uwagi na sól. Rzadko wydaje mi się, że coś jest zbyt słone lub mało słone. Używam przeciętnej ilości soli
- C. Lubię bardzo słone potrawy. Używam dużo soli, do tego stopnia, że inni uważają, iż moje jedzenie jest zbyt słone

55. Przekąski

Załóżmy, że jesz trzy posiłki dziennie. Czy zwykle musisz jeszcze coś „przegryźć” między posiłkami? Czy może te trzy posiłki wystarczają, abyś czuł się w „szczytowej formie”?

- A. Rzadko (jeżeli w ogóle) potrzebuję przekąsek
- B. Czasem chcę albo potrzebuję zjeść coś między posiłkami
- C. Często chcę lub potrzebuję zjeść jakąś przekąską między posiłkami

56. Ulubione przekąski

Dobra przekąska powinna nie tylko zaspokoić swój głód, ale również dostarczyć energii na dłużej i poprawić twoje samopoczucie. Nie powinna również prowadzić do żadnych niepożądanych skutków, np. do potrzeby jedzenia słodczy. Pamiętaj o tym, odpowiadając na podane propozycje.

- A. Zwykle nie potrzebuję przekąski, ale jeżeli już coś wybieram, to jest to coś słodkiego; dobrze się czuję po takim jedzeniu
- B. Czasem lubię coś przekąsić, ale nie mam jakichś preferencji, dobrze się czuję po każdym jedzeniu
- C. Zdecydowanie potrzebuję i muszę jeść przekąski, aby czuć się dobrze. Nie służą mi słodczy, za to dobre są potrawy bogate w białko i tłuszcze (mięso, kurczak, ser żółty, jajka na twardo, orzeszki).

57. Kichanie

Zwykle kojarzymy kichanie z przeziębieniem lub uczuleniem. Jednak u niektórych osób kichanie jest czymś naturalnym, nawet jak są zupełnie zdrowi i nie cierpią na alergię. Na przykład niektórzy regularnie kichają po posiłku. To pytanie odnosi się do krótkotrwałych „ataków” kichania, na które składa się jedno lub dwa kichnięcia – a nie ciągle, długotrwałe kichanie. Pamiętajając o tym, wybierz odpowiedź, która cię najlepiej określa.

- A. Prawie nigdy nie kicham, chyba że jestem chory lub mam uczulenie
- B. Od czasu do czasu kicham, mimo że nie jestem chory ani nie mam uczulenia, ale nie zdarza mi się to regularnie
- C. Często, regularnie kicham i/lub zwykle ki cham po jedzeniu

58. Towarzystwo

Wiele osób wierzy, że skłonność do życia towarzyskiego jest zachowaniem wyuczonym. Wystarczy jednak przyjrzeć się rodzeństwu, aby się przekonać, że ludzie mają wrodzona skłonność do życia towarzyskiego, choć w pewnym stopniu wpływa na nią doświadczenie życiowe.

Jak przedstawiłbyś swoją naturalną skłonność do przebywania w towarzystwie, nie biorąc pod uwagę wpływu, jaki wywarła na ciebie rodzina lub przyjaciele?

- A. Jestem nieco „asocjalnym” typem, gdyż lubię przebywać sam, dziwnie się czuję na spotkaniach towarzyskich lub przyjęciach, zwykle szybko wychodzę albo w ogóle na nie chodzę
- B. Jestem „gdzieś po środku” – nie jestem „asocjalny”, ale też nie czuję szczególnej potrzeby bycia z innymi
- C. Jestem osobą bardzo towarzyską „duszą towarzystwa”, uwielbiam towarzystwo i bycie z innymi, nie lubię być sam

59. Kwaśne jedzenie

Niektóre osoby wyjątkowo lubią, wprost zjadać kwaśne jedzenie, takie jak pikle, kiszona kapusta, ocet, sok z cytryny czy jogurt. Inni unikają takiego jedzenia lub po prostu za nim nie przepadają. Która z wymienionych odpowiedzi najlepiej określa twoje upodobania?

- A. Nie przepadam za kwaśnym jedzeniem
- B. Jest mi dość obojętne. Nie lubię go bardziej czy mniej w stosunku do innych pokarmów
- C. Zdecydowanie lubię (trochę) kwaśne jedzenie lub wręcz go potrzebuję

60. Sprawność fizyczna i umysłowa

Żywotność odnosi się do fizycznej wytrzymałości lub zdolności do wytrwania, wykonania przez wiele godzin pracy bez uczucia wyczerpania. W dużym stopniu ta zdolność zależy od tego, co jemy. Niektóre pokarmy utrzymują fizyczną i umysłową sprawność, natomiast inne wyraźnie ją obniżają. Jakie jedzenie najkorzystniej wpływa na utrzymanie twoich sił życiowych? Moja sprawność jest na odpowiednim poziomie, kiedy jem:

- A. Lekkie potrawy, np. kurczaka, rybę, owoce, warzywa, potrawy zbożowe
- B. Każde jedzenie
- C. Ciężkie potrawy, tłuste jedzenie

61. Słodczy

Rzadko która osoba nie lubi zjeść od czasu do czasu słodczy. Jednak to pytanie nie dotyczy tego, czy lubisz słodczy, czy nie. Chodzi o to, abyś określił, jak się czujesz po zjedzeniu samych słodczy (np. ciastka, ciasta, cukierka itp.) ?

- A. Słodczy nie wpływają na mnie w żaden niekorzystny sposób, nawet wtedy, kiedy jem je same. Zwykle zaspokajają mój apetyt i nie wywołują żadnych niepożądanych reakcji
- B. Czasem słodczy (kiedy jem je same) mają na mnie niekorzystny wpływ, często nie zaspokajają mojego apetytu
- C. Zwykle nie czuję się dobrze, jeżeli jem same słodczy; wywołują jakieś niepożądane reakcje i/lub powodują, że ciągle mam na nie ochotę

62. Mięso na śniadanie

W tym pytaniu „mięso” oznacza białko zawarte w mięsie, tj. szynkę, kiełbasę, bekon, stek, hamburgera i łososia. Jak czujesz się po zjedzeniu mięsa na śniadanie? Pamiętaj, to pytanie nie dotyczy jaj, mleka czy sera jako substytutów białka zwierzęcego zawartego w wymienionych powyżej pokarmach

- A. Nie czuję się zbyt dobrze po takim jedzeniu, zdecydowanie lepiej, gdy nie jem mięsa. Powoduje, że czuję się bardziej zmęczony, śpiący, jakby w letargu, zły, poirytowany, spragniony lub powoduje, że około południa mam wyraźny spadek formy
- B. Mogę jeść mięso lub nie, to zależy

- C. Zdecydowanie lepiej czuję się po takim posiłku: mam więcej sił, jestem bardziej żywotny, nie odczuwam głodu aż do obiadu

63. Czerwone mięso na lancz

W tym pytaniu „czerwone mięso” odnosi się do białek zawartych w mięsie, takim jak wołowina lub baranina. Jak czujesz się po zjedzeniu takiego mięsa na lancz? Pamiętaj, to pytanie nie dotyczy jaj, mleka czy sera jako substytutów białka zwierzęcego zawartego wymienionych powyżej pokarmach

- A. Nie czuję się zbyt dobrze po takim jedzeniu, zdecydowanie lepiej, gdy nie jem takiego mięsa. Powoduje się, że czuje się bardziej zmęczony, śpiący, jakby w letargu, zły, poirytowany, spragniony lub powoduje, że po południu mam wyraźnie spadek formy
- B. Mogę je jeść lub nie, to zależy
- C. Zdecydowanie lepiej czuję się po takim posiłku: mam więcej sił, jestem bardziej żywotny, nie odczuwam głodu aż do obiadu

64. Czerwone mięso na obiad

W tym pytaniu „czerwone mięso” odnosi się do białek zawartych w mięsie, takim jak wołowina lub baranina. Jak czujesz się po zjedzeniu takiego mięsa na obiad? Pamiętaj, to pytanie nie dotyczy jaj, mleka, czy sera jako substytutów białka zwierzęcego zawartego w wymienionych powyżej pokarmach.

- A. Nie czuję się zbyt dobrze po takim jedzeniu, zdecydowanie lepiej gdy nie jem takiego mięsa. Powoduje, że czuję się bardziej zmęczony, śpiący, jakby w letargu, zły, poirytowany, spragniony lub powoduje, że mam wyraźny spadek formy
- B. Mogę je jeść lub nie, to zależy
- C. Zdecydowanie lepiej się czuję po takim posiłku: mam więcej energii, jestem bardziej żywotny, nie odczuwam głodu aż do pory snu

65. Kolacja

Wyobraź sobie, że jesteś na wakacjach na Dzikim Zachodzie. Jest już noc i jedziesz przez Dolinę Śmierci. Spostrzegłeś znak, który informuje, że do najbliższego baru jest 16 kilometrów, do następnego 240 kilometrów. Jesteś głodny, więc zdecydowałeś, że zajedziesz do tego najbliższego. Okazuje się, że w menu są trzy zestawy – nr 1,2 i 3. Czeka cię jeszcze daleka droga, musisz więc coś zjeść, aby być przytomnym i pełnym energii. Który zestaw wybrałbyś na kolację, aby zapewnić ci najlepszą sprawność na kolację, aby zapewnić ci najlepszą sprawność, najwięcej energii oraz czujność?

- A. Zestaw nr 1 – Pierś z kurczaka bez skóry, ryż, sałatka, jabłecznik
- B. Zestaw nr 2 – talerz różnorodności, wybór potraw z zestawu 1 i 3
- C. Zestaw nr 3 – Wołowina duszona z marchewką, cebulą i ziemniakami, podana z krakersami i sosem, sernik

Policz ile razy wybrałeś odpowiedź A, B i C

Suma odpowiedzi A =

Suma odpowiedzi B =

Suma odpowiedzi C =

- Jeżeli liczba odpowiedzi A jest co najmniej o 5 większa od obu pozostałych – B i C, należysz do **typu „węglowodanowego”** (np. A=25, B = 20, C = 15)
- Jeżeli liczba odpowiedzi C jest co najmniej o 5 większa od obu pozostałych – A i B to należysz do **typu „białkowego”** (np. A = 15, B = 20, C = 25)
- Jeżeli liczba odpowiedzi B jest co najmniej o 5 większa od obu pozostałych – A i C, należysz do **typu „mieszanego”** (np. A = 20, B = 25, C = 15)
- Jeżeli różnica między wybranymi odpowiedziami w żadnym przypadku nie przekroczyła 5, to należysz do **typu „mieszanego”** metabolizmu (np. A = 18, B = 22, C = 20)

Teraz jesteś już gotowy, aby poznać dietę zgodną z twoim typem metabolizmu.

Charakterystyka białkowego typu metabolicznego:

- **Duży apetyt**, przez większość czasu odczuwasz głód, masz potrzeby częstego jedzenia, oraz prawdopodobieństwo przejadania się
- **Apetyt na tłuste i słone pożywienie** (kielbasa, pizza, prażone i solone orzechy), przy zjedaniu więcej węglowodanów, odczuwasz wzmożony apetyt na cukier, który powoduje spadek energii, podenerwowanie i irytację
- **Niepowodzenie diet niskokalorycznych** (nie możesz schudnąć mimo głodówek, ograniczeń w kaloriach,)
- **Zmęczenie, niepokój, nerwowość** - jest to znak, że pompujesz niewłaściwe „paliwo” do swojej „machiny metabolizmu”)

Należąc do białkowego typu metabolicznego, wymagasz diety wysokobiałkowej i wysoko tłuszczowej po to, aby stracić nadwagę, aby być w dobrej formie fizycznej i umysłowej i zachować równowagę emocjonalną.

Po długotrwałym stosowaniu tej diety właściwie przestrzeganej i dostosowanej do swojego indywidualnego metabolizmu możesz zapobiec powstaniu wielu chorób degeneracyjnych – problemom sercowo-naczyniowym, niedoborom immunologicznym, zaburzeniom w gospodarce węglowodanowej, osteoporozie, zapaleniu stawów, schorzeniom układu pokarmowego oraz wielu innym chorobom przewlekłym, ponieważ ich źródłem jest nierównowaga metaboliczna.

Charakterystyka węglowodanowego typu metabolicznego

Typowe cechy dla tego typu metabolicznego:

- **Dość słaby apetyt**, wystarczy ci 1, 2 posiłki z kilkoma małymi przekąskami
- Wysoka tolerancja słodczy. Wadą tego jest to, że możesz przejadać się słodczymi i /lub przez to spowodować hipoglikemię, oporność na insulinę, cukrzycę
- **Problemy z kontrolą masy ciała** w wyniku skłonności do podjadania słodczy w fazie uczucia głodu
- Przy tym typie metabolicznym z przewagą układu współczulnego mamy doczynienia z klasycznym typem osobowości A, tzn. przejawiającą się **skłonność do agresji, orientację na cel, często pracoholicy. Sprawiają wrażenie zimnych i wyrachowanych, szybko wpadających w gniew**, dlatego ich siły fizyczne są ograniczone. Często uważają, że nie mają czasu na jedzenie, ponieważ nie mają wzmożonego apetytu. Dla osób o białkowym typie metabolizmu są to cechy zdumiewające i niewytłumaczalne.
- **Zmienny charakter energii**
- **Zależność od kofeiny**, nadużywanie kofeiny prowadzi do obniżenia apetytu pogorszenia i tak złych już nawyków żywieniowych

Charakterystyka mieszanego typu metabolicznego

Są dwie odmiany typu mieszanego:

- pierwszą odmianę określamy jako typ A; „A” oznacza Aktualny. To znaczy, że większość cech twojej charakterystyki nie będzie współgrać ani z typem białkowym, ani z węglowodanowym, ale jest tak naprawdę w środku.
- drugą odmianą typu mieszanego jest typ mieszany R; „R” oznacza Równy. To znaczy, że cechy typu białkowego i cechy typu węglowodanowego są w równej liczbie – jak waga wahadłowa, które ma równe obciążenie po każdej stronie. Zamiast dominacji cech „środka” osoby o typie mieszanym R mają silne, ale bez dominacji, cechy z obu stron metabolicznego spektrum.

Wielu ludzi o mieszanym typie metabolizmu ma podobną charakterystykę. Jeśli jesteś typem mieszanym metabolizmu, to nie oznacza, że jesteś taki jak każdy inny człowiek z twojej odmiany metabolizmu pod względem reakcji na pożywienie, siły oraz słabości, poziomu energii, nasilenia apetytu i innych cech. Jesteś po prostu niepowtarzalnym zjawiskiem na swoim poziomie metabolicznym!

Poniżej **typowe skłonności**, które możesz mieć wspólne z innymi osobami o mieszanym typie metabolizmu:

- **Zmienny apetyt**
- **Pragnienie słodczy i węglowodanów**
- **Kontrola masy ciała**
- **Zmęczenie, nerwowość, podenerwowanie**

Nie ma czegoś takiego jak uniwersalna zdrowa dieta. Dieta zapewniająca dobre zdrowie i witalność w obrębie jednej kultury może okazać się niezwykle szkodliwa dla innej.

Rozwiązania dietetyczne muszą być dopasowane do indywidualnych potrzeb, tak jak ubranie na miarę, ponieważ to co jest korzystne dla jednej osoby, może nie być takie dla drugiej, u trzeciej może natomiast wywołać pogorszenie stanu zdrowia.

Rozpoznanie odpowiednich dla siebie pokarmów i sposób ich łączenia ze sobą stanowi podstawę odżywiania się zgodnego z typem metabolizmu

Gdy twój organizm na wszystkich poziomach – wszystkie twoje komórki, narządy i układy – ma dostęp do optymalnej energii, wówczas jest też możliwe optymalne (zrównoważone i sprawne) funkcjonowanie czyli po prostu ZDROWIE.

Osoby zainteresowane poradami dietetycznym po wykonaniu ankiety proszę o kontakt: ela_sobieszczuk@poczta.onet.pl, Tel 601 432 356

Zródło: „Dieta metaboliczna” William L. Wolcott, Trish Fahej, Wa-wa 2004

*O swoim aktualnym typie metabolicznym dowiesz się również poprzez **Analizę Pierwiastkową Włosów**, www.biomol.pl*