ANALÝZA KONDICE A ZDRAVÍ

počet bodů	0	1	2	3
ZDRAVÍ				
únava - často se cítím unavený/á	ne	ano	x	x
nespavost – špatné usínání, probouzení	ne	ano	x	x
lámání nehtů, padání vlasů	ne	ano	x	x
alergie	ne	ano	x	x
bolesti hlavy	ne	x	ano	x
bolesti zad nebo kloubů	ne	x	ano – občas i hodně	x
zácpa, nadýmání, průjem, těžký žaludek	netrpím ani jedním z uvedených problémů	x	trpím občas jedním/více z těchto problémů	x
žlučník, játra, ledviny	ne	x	x	ano
záněty nebo gyn. problémy	ne	x	x	ano
vysoký tlak, cholesterol, cukrovka	ne	x	x	ano
v rodině se vyskytují některá z těchto nemocí: v.kr.tlak, nadváha, cukrovka, cholesterol, křečové žíly a jiné dědičné choroby	žádná	1-2 z uvedených onemocnění	3 a více z uvedených onemocnění	x
STRAVOVACÍ NÁVYKY				
snídáte?	ano	x	občas	ne
bývá vaše největší jídlo večeře?	ne	x	občas	ano
kolik neslazených tekutin denně vypijete?	vždy přes 2l	cca 1,5l	nepravidelně 1,5	piju velmi málo
kolik porcí zeleniny jíte týdně? (1 porce je plná roztáhnutá dlaň)	8 a více porcí	7 porcí	5-6 porcí	4 a méně
kolikrát týdně jíte ovoce?	denně	4x-5x	2x-3x	max. 1x a méně
kolikrát týdně jíte sladké? (sušenky, čokoláda, buchty, limonády…)	velmi vyjímečně (max. 2x měsíčně)	max. 1x týdně	2-4x týdně	skoro denně
kolikrát týdně jíte uzeniny? (párek, šunka, salám, paštika)	vůbec	max. 1x	2x-3x	4x-5x
kolikrát týdně jíte smažené? (řízek, hranolky, americké brambory…)	vůbec	max. 1x	2x-3x	4x-5x
kolikrát týdně pijete alkohol?	vůbec	max. 1x	2x-3x	4x-5x
kolikrát týdně jíte v restauraci?	vůbec	max. 1x	2x-3x	4x a více
ŽIVOTNÍ STYL				
kolikrát týdně sportujete? (min. 45min při zvýšené tep. frekvenci)	3x a více	2x	1x	vůbec nebo nárazově
kolik máte pohybu v práci?	hodně	neposedím, ale není to fyzicky náročné	půl na půl	sedím / řídím
používáte pravidelně vitamíny nebo jiné potrainové doplňky?	ano	x	jen v zimě, nemoc	vůbec / velmi zřídka
kouříte	ne	x	x	ano
jak moc se cítíte ve stresu?	vůbec	občas	docela často	jsem pod velkým stresem
cítíte se ve svém životě spokojený?	ano	vše je v pohodě	mohlo by to být lepší	vůbec ne
OPTIMÁLNÍ VÁHA				
jste spokojený se svou váhou?	ano	ne	x	x
kolik kilo potřebujete hubnout?	mám optimální váhu	5kg a méně	5kg – 10kg	více než 10kg
obvod vašeho pasu je	stejné a méně než muži:97 cm ženy: 78 cm	x	stejné a více než muži:98 cm ženy: 79 cm	více než muži:102 cm ženy: 88 cm
celkem každý sloupec	0			
CELKEM VÝSLEDEK				

0-9	10-19	20-29	30-50	51-76

0 – 9 bodů

Skvělé, vše nasvědčuje tomu, že máte svůj životní styl pod kontrolou a to se pozitivně odráží i na dobrém stavu Vašeho zdraví.

Aby tomu tak bylo i nadále, hlídejte si dostatečný příjem tekutin, věnujte pravidelné pohybové aktivitě a zajistěte pravidelný přísun kvalitních živin – vyváženým jídelníčkem a kvalitními potravinovými doplňky.

Pokud není pravidelná očista organismu již součástí Vašeho životního stylu, určitě jí pravidelně zařaďte. Pro udržení dobrého zdraví a kondice je to nezbytný krok.

10 – 19 bodů

Přestože máte ještě malé rezervy, celkem si se svým životním stylem i péčí o zdraví víte rady.

Soustřeďte se na odstranění drobností, které se stále ještě neslučují se zdravým životním stylem a vyváženým jídelníčkem. Sami víte, jestli je třeba přidat pohyb nebo přidat zeleninu.

Určitě podpořte Vaší kondici vhodným potravinových doplňkem pro zajištění dostatečného množství živin. Pročištění organismu je pro Vás velmi důležité z hlediska podpory zdravotního stavu a udržení dobré kondice.

20 – 29 bodů

Váš jídelníček i celková péče o Vaší kondici potřebují určitě vylepšit!! Pravděpodobně máte pozornost zaměřenou jiným směrem (práce, rodina…) a je nejvyšší čas začít myslet na sebe.

Soustřeďte se zvýšenou na pravidelnost stravy, dostatek tekutin a doplnění všech nezbytných živin. Pokud nemáte svojí optimální váhu, pusťte se do toho!

Pravidelné zařazení doplňků stravy je pro Vás nezbytným krokem a v současné době i jediný způsob jak tělu rychle doplnit dostatek živin. Vaší imunitu a celkovou kondici podpořte pravidelnou očistou organismu.

30 – 50 bodů

O péči o zdraví a zdravém životním stylu toho buď víte velmi málo nebo nemáte či nechcete tyto informace uvádět do praxe. Pokud se na tuto oblast nezačnete zvýšeně soustředit, nevyvážená strava a celkově nevhodný životní styl se začnou brzo odrážet na Vašem zdraví!!

Tento moment pro vás může být důležitým momentem rozhodnutí začít pečovat o své zdraví, tak nečekejte a využijte ho. Začněte ještě dnes!!! Vyvážený jídelníček, pohyb, očista organismu a pravidelný přísun živin jsou pro Vás teď důležitá hesla.

Vaše strava neobsahuje dostatečné množství všech živin a tak začněte používat kvalitní doplňky stravy a pravidelně pročisťovat organismus, což vylepší nejen imunitu ale i vstřebávání živin.

51 – 76 bodů

Váš životní styl a celková péče o zdraví jsou na mizivé úrovni a potřebují razantní zásah a úplnou změnu k lepšímu

Váš jídelníček postrádá kvalitní základní živiny, vitamíny i minerály. Jídelníčku i celkové péči o zdraví věnujete ať už vědomě či pod tlakem okolností velmi malou péči, což už se zřejmě projevuje na Vašem zdravotním stavu.

Věnujte značnou pozornost pravidelnosti stravy, dostatku tekutin a dodávání všech potřebných živin. Jako nutnou podporu byste měl/a do svého jídelníčku zařadit kvalitní doplňky stravy, které Vám pomohou překlenout toto nepříznivé období a začněte pracovat na celkové změně životního stylu. Pokud je Váš zdravotní stav velmi špatný vyhledejte na pomoc odborníka.