

# TEST - ZÁTĚŽ ORGANISMU

	ANO	NE
Cvičíte aktivně a intenzivně alespoň po dobu jedné hodiny méně často než 2x týdně?		
Jíte častěji než 2x týdně uzeniny, červené maso, pochoutkové saláty, zákusky?		
Jíte smažená či grilovaná jídla častěji než 1x týdně?		
Pijete sladké, ochucené a povzbuzující nápoje častěji než 3x týdně?		
Vypijete více než 2 kávy denně?		
Pijete alkohol ve větším množství (více než 1/2 l vína) častěji než 2x týdně?		
Kouříte?		
Spíte méně než 6 hodin v kuse?		
Trpíte střevními potížemi (průjem, zácpa, nepravidelná stolice) častěji než 1x měsíčně?		
Jste často unavení a bez elánu či nepodáváte plný výkon?		
Cítíte občas nadměrnou podrážděnost, neklid a nervozitu?		
Pracujete v prašném prostředí, často jezdíte autem nebo přicházíte do styku s chemickými látkami?		
Zhoršila se vám pleť, vlasy nebo není vaše pleť tak zdravá, jako dříve?		
Svědí Vás oči, na patře nebo v uších, v nose?		
Přejíte se častěji než 1x týdně?		
Jíte nepravidelně?		
Trpíte často kašlem nebo jste zahlenění?		
Vrací se vám nemoci, které jste několik týdnů / měsíců zpět „vyléčili“?		
Nabrali jste nechtěná kg navíc?		
Míváte často infekce (koutky, afty, nachlazení, infekce močových cest, vaginální infekce)?		
Trpíte alergií?		
Trpíte chronickým onemocněním (artróza, metabolický syndrom, diabetes, vysoký tlak atd...)		
Je váš obvod pasu větší než 94 cm (muži), resp. 80 cm (ženy)?		
Žijete ve městě?		
Cítíte, že žijete ve stresu?		

**Pokud odpovíte na otázku kladně, získáváte jeden bod, při záporné odpovědi 0 bodů. Po ukončení sečtěte počet bodů celkem.**

## Vyhodnocení :

0-4 body: Výborně, vedete takřka ideální život a své zdraví si prvotřídně udržujete. Dopřejte si přírodní detoxikaci 1-2x ročně k regeneraci, nejlépe na jaře a na podzim

5-10 bodů: Snažíte se a máte své tělo pod kontrolou. Zamyslete se nad tím, co můžete aktivně ovlivnit v případě otázek s kladnou odpovědí. Detoxikaci si dopřejte 2x ročně – na jaře a na podzim, a v obdobích zvýšené zátěže nebo bezprostředně po ní.

11-16 bodů: Měli byste se zamyslet nad vaším životním stylem a pokusit se odstranit alespoň 3 nepříznivé faktory (nejlépe samozřejmě všechny), které vás zatěžují a které můžete ovlivnit svou vůlí. Nepodceňujte zátěž vašeho organismu, která se v budoucnu velmi pravděpodobně projeví na vašem zdravotním stavu i psychice. Detoxikaci si dopřejte alespoň 4x ročně.

17-25 bodů: Zátěž vašeho organismu je enormní. Musíte ihned změnit životní styl, jinak se vystavujete riziku, že se váš stav bude rychle zhoršovat a může skončit vážným onemocněním. Nechte si poradit od odborníků, jak se správně stravovat, jaký zvolit pohybový režim, jak žít v harmonii s lidmi z vašeho bezprostředního okolí.... Přírodní detox alespoň 14 dní každý 2. měsíc vám může částečně ulevit společně s režimovými opatřeními při vaší cestě za udržením dobrého zdraví.