

ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ ОРГАНИЗМА

Вопросы	Определенно нет	Скорее нет	Скорее да	Определенно да
Стиль жизни				
Вы ведете сидячий образ жизни?	0	1	2	3
Вы занимаетесь спортом, по крайней мере 3 раза в неделю?	3	2	1	0
Вы проходите ежедневно, по крайней мере, 10 000 шагов?	3	2	1	0
У Вас есть проблемы с поддержанием веса, несмотря на потребление небольшого количества пищи?	0	1	2	3
Вы курите никотиновые продукты, например, сигареты?	0	1	2	3
Диета				
Вы едите продукты, богатые белком, по крайней мере 4 раза в неделю (например, мясо, домашняя птица)?	0	1	2	3
Вы пьёте кофе как минимум 4 раза в неделю?	0	1	2	3
Вы выпиваете, по крайней мере, один литр минеральной воды в день?	3	2	1	0
Вы едите, по крайней мере, пять фруктов или овощей в день?	3	2	1	0
Вы едите сладости несколько раз в неделю?	0	1	2	3
Случается, что Вы выпиваете алкогольные напитки несколько раз в неделю?	0	1	2	3
Самочувствие				
Ваша работа бывает стрессовой?	0	1	2	3
Вы чувствуете себя усталым, несмотря на, по крайней мере, 7 часов сна?	0	1	2	3
Ваши волосы ослаблены и им не хватает блеска?	0	1	2	3
У Вас есть проблемы с концентрацией внимания?	0	1	2	3
Случается, что Вы чувствуете гиперкислотность или изжогу?	0	1	2	3
Результат				

Всего **16** вопросов, максимальный балл **48**, минимальное количество баллов до **0**.

ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ ОРГАНИЗМА

Число баллов
Ответы
от 0 до 10
Поздравляем! Ваш организм находится в отличном состоянии благодаря сбалансированной диете и здоровому образу жизни. Так держать!
от 11 до 20
Супер! Ваш организм находится в неплохом состоянии, но даже Вас может касаться повышенная кислотность организма. Стоит задуматься, как приложить больше усилий по поддержанию щелочности организма путем изменения питания, увеличения количества движения, а также обеспечить дополнительную поддержку при восстановлении кислотно-щелочного баланса организма.
от 20 до 30
К сожалению, всё указывает на то, что Ваш организм может иметь повышенную кислотность. Подумайте, как изменить свою диету и начать больше двигаться. Может, было бы целесообразно включить в рацион больше овощей, а дорогу на работу пройти пешком, не пользуясь общественным транспортом? Подумайте также о дополнительной поддержке для восстановления правильной кислотности организма.
от 30 до 48
Ваш организм может быть сильно закислённым и следует немедленно предпринять решительные шаги, чтобы изменить эту ситуацию. Подумайте, как ввести серьёзные изменения в диете и обеспечить себе больше движений, а также в качестве дополнительной поддержки для тела. Начните прямо сегодня, так как повышенная кислотность может оказать негативное влияние на работу всего организма.