

ACIDIFICACIÓN DEL ORGANISMO

Preguntas	Decididamente no	Más bien no	Más bien sí	Decididamente sí
Estilo de vida				
¿Tienes un estilo de vida sedentario?	0	1	2	3
¿Haces deporte al menos 3 veces a la semana?	3	2	1	0
¿Caminas al menos 10000 pasos diarios?	3	2	1	0
¿Tienes problemas para mantener tu peso a pesar de no comer mucho?	0	1	2	3
¿Eres una persona fumadora?	0	1	2	3
Dieta				
¿Ingieres alimentos ricos en proteína (por ejemplo, carne) al menos 4 veces a la semana?	0	1	2	3
¿Bebes café al menos 4 veces a la semana?	0	1	2	3
¿Bebes al menos un litro de agua al día?	3	2	1	0
¿Comes al menos 5 frutas o verduras al día?	3	2	1	0
¿Comes dulces varias veces a la semana?	0	1	2	3
¿Bebes alcohol varias veces a la semana?	0	1	2	3
Estado de ánimo				
¿Tienes un trabajo estresante?	0	1	2	3
¿Te sientes cansado incluso después de haber dormido al menos 7 horas?	0	1	2	3
¿Tu cabello está debilitado y no tiene brillo?	0	1	2	3
¿Tienes problemas para concentrarte?	0	1	2	3
¿Padeces de pirosis (acidez o ardor de estómago)?	0	1	2	3
Resultados				

Total preguntas **16**, número máximo de puntos **48**, número mínimo de puntos **0**.

ACIDIFICACIÓN DEL ORGANISMO

Total de puntos	De 0 a 10	De 11 a 20	De 21 a 30	De 31 a 48
Respuestas	<p>¡E n h o r a b u e n a ! Tu organismo está en un estado excelente gracias a una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. ¡Sigue así!</p>	<p>¡B r a v o ! Tu organismo está en una buena condición, pero incluso tú puedes sufrir acidificación. Deberías hacer hincapié en mantener la alcalinidad del organismo a través de un cambio en tu dieta, un aumento del ejercicio y otros mecanismos de apoyo para desacidificar tu organismo.</p>	<p>Por desgracia, todo apunta a que tu organismo puede estar acidificado. Piensa en un cambio de dieta y un aumento del ejercicio físico. Quizás te convendría incluir más verduras en tu menú y caminar al trabajo en vez de ir en coche o en autobús. Te aconsejamos que tomes un suplemento para ayudar a desacidificar tu organismo.</p>	<p>Tu organismo puede estar muy acidificado y deberías comenzar en este momento a dar los pasos necesarios para cambiar esta situación. Te recomendamos que hagas un cambio radical en tu dieta, aumentes el ejercicio físico y tomes un suplemento para ayudar a desacidificar tu organismo. Empieza desde hoy, ya que la acidez puede repercutir negativamente en el trabajo de todo nuestro cuerpo.</p>