ORGANIZMO RŪGŠTINGUMAS

Klausimai	Kategoriškai	Raczej nie	Labiau ne	Kategoriškai taip
Gyvenimo būdas				
Ar Jūsų gyvenimo būdas yra sėdimas?	0	1	2	3
Ar sportuojate bent 3 kartus per savaitę?	3	2	1	0
Ar kas dieną nueinate bent 10.000 žingsnių?	3	2	1	0
Ar kyla problemų su kūno masės kontrole nepaisant suvartojamo maisto kiekio ribojimo?	0	1	2	3
Ar rūkote?	0	1	2	3
Mityba				
Ar bent 4 kartus per savaitę valgote daug baltymų turinčius produktus (pvz. mėsą, paukštieną)?	0	1	2	3
Ar geriate kavą bent 4 kartus per savaitę?	0	1	2	3
Ar išgeriate per dieną bent litrą mineralinio vandens?	3	2	1	0
Ar kas dieną suvalgote bent 5 vaisius ar daržoves?	3	2	1	0
Ar valgote saldumynus bent kelis kartus per savaitę?	0	1	2	3
Ar tenka vartoti alkoholį bent kelis kartus per savaitę?	0	1	2	3
Savijauta				
Ar savo darbe patiriate stresą?	0	1	2	3
Ar jaučiate nuovargį nepaisant to, kad miegate bent 7 valandas?	0	1	2	3
Ar Jūsų plaukai yra nusilpę ir praradę spindesį?	0	1	2	3
Ar Jums būna sunku susikaupti?	0	1	2	3
Ar būna, kad jaučiate padidėjusį rūgštingumą arba kankina rėmuo?	0	1	2	3
Rezultatas				

Viso klausimų **16**, didžiausias balų skaičius **48**, mažiausias balų skaičius **0.**

ORGANIZMO RŪGŠTINGUMAS

Liczba punktów	0 do 10	11 do 20	20 do 30	30 do 48
Atsakymai	Sveikiname! Dėl subalansuotos mitybos ir sveikos gyvensenos Jūsų organizmas yra puikios formos. Laikykitės taip ir toliau!	Bravo! Jūsų organizmas yra geros formos, bet net ir Jums gali pasitaikyti problemų dėl padidėjusio rūgštingumo. Verta pamąstyti apie mitybos įpročių pokyčius, pradėti dar daugiau judėti ir specialiomis priemonėmis papildomai padėti organizmui kovoje su rūgštingumu.	Deja, rezultatas byloja, kad Jūsų organizmo rūgštingumas gali būti padidėjęs. Pagalvokite apie mitybos įpročių keitimą ir daugiau judėkite. Galbūt vertėtų valgyti daugiau daržovių, o į darbą kartais nueiti pėsčiomis? Taip pat pamąstykite apie papildomą pagalbą organizmui kovoje su padidėjusiu rūgštingumu.	Jūsų organizmo rūgštingumas gali būti labai didelis ir jau dabar privalote imtis ryžtingų priemonių. Būtinai keiskite mitybos įpročius, daugiau judėkite ir specialiomis priemonėmis padėkite organizmui kovoje su rūgštingumu. Pradėkite jau šiandien, nes padidėjęs rūgštingumas gali neigiamai veikti visą kūną.