

Vragen	Helemaal niet	Niet echt	Ja, meestal	Absoluut
<b>Levensstijl</b>				
Heb je een zittende levensstijl?	0	1	2	3
Doe je minstens 3x per week aan sport?	3	2	1	0
Zet je 10.000 stappen per dag?	3	2	1	0
Heb je het moeilijk om je gewicht op pijl te houden?	0	1	2	3
Gebruik je producten met nicotine, bijvoorbeeld sigaretten?	0	1	2	3
<b>Dieet</b>				
Eet je minstens 4x per week hoog proteïne rijk voedsel (zoals vlees, gevogelte)?	0	1	2	3
Drink je minstens 4x per week koffie?	0	1	2	3
Drink je minstens 1 liter water per dag?	3	2	1	0
Eet je minstens 5 soorten fruit of groenten per dag?	3	2	1	0
Eet je enkele dagen per week zoetigheden?	0	1	2	3
Drink je meerdere keren per week alcohol?	0	1	2	3
<b>Welzijn</b>				
Is je werk stresserend?	0	1	2	3
Voel je je moe ook al slaap je 7 uren per nacht?	0	1	2	3
Zijn je haren zwak en dof?	0	1	2	3
Heb je problemen met je te focussen?	0	1	2	3
Hebt u ooit verzuring of maagzuur gehad?	0	1	2	3
<b>Score</b>				

Totaal aantal vragen **16**, maximum punten **48**, minimum punten **0**.

## VERZURING

PUNTEN	0 – 10	11 – 20	20 – 30	30 – 48
Antwoord	Proficiat! Je lichaam is in uitstekende conditie dankzij een gebalanceerd diet en een gezonde levensstijl. Doe zo verder!	Prima! Je lichaam is in goede conditie maar het kan wel verzuurd zijn. Overweeg om meer aandacht te besteden aan het behoud van de alkaliteit van jouw organisme. Dit kan door je dieet aan te passen, door actiever te zijn en door bijkomende ondersteuning te gebruiken om je zuurtegraadbalans te herstellen.	Helaas, het ziet er naar uit dat je lichaam verzuurd is. Overweeg om je dieet en levensstijl aan te passen naar een actievere levensstijl. Het zou ook goed zijn om meer groenten te eten en om naar je werk te wandelen in plaats van naar je werk te rijden. Denk ook aan bijkomende ondersteuning om je lichaam te ontzuren.	Slecht nieuws. Je lichaam kan sterk verzuurd zijn en je zou stappen moeten ondernemen om deze situatie te veranderen. Overweeg om je eetgewoontes te veranderen, introduceer meer sportieve activiteiten in je leven en gebruik bijkomende ondersteuning. Start vandaag nog want verzuring heeft een negatieve impact op je werk en op heel je lichaam.