

ПІДКИСЛЕННЯ

Питання	Ні в якому разі	Не зовсім	Так, взагалі	Однозначно так
СПОСІБ ЖИТТЯ				
У тебе сидячий спосіб життя?	0	1	2	3
Ти займаєшся спортом, принаймні, тричі на тиждень?	3	2	1	0
Ти проходиш щодня 10000 кроків?	3	2	1	0
У тебе є проблеми із утриманням ваги?	0	1	2	3
Ти палиш цигарки?	0	1	2	3
ДІЄТА				
Ти вживаєш багату білком їжу (наприклад, м'ясо птиці) 4 рази на тиждень?	0	1	2	3
Ти п'єш каву як мінімум 4 рази на тиждень?	0	1	2	3
Ти п'єш мінімум 1 літр води в день?	3	2	1	0
Ти їси мінімум 5 видів фруктів чи овочів?	3	2	1	0
Чи їси ти цукерки декілька разів в тиждень?	0	1	2	3
Ти вживаєш алкоголь декілька разів на тиждень?	0	1	2	3
БЛАГОПОЛУЧЧЯ				
Ти працюєш в стресових умовах?	0	1	2	3
Не дивлячись на 7-ми годинний сон, ти все одно відчуваєш втому?	0	1	2	3
В тебе слабке і тьмяне волосся?	0	1	2	3
Тобі важко зосередитись?	0	1	2	3
Чи була в тебе коли-небудь гіперкислотність чи печія?	0	1	2	3
РЕЗУЛЬТАТ				

Всього питань – **16**, максимальна кількість балів – **48**, мінімальна кількість балів – **0**.

ПІДКИСЛЕННЯ

Кількість балів	0 до 10	11 до 20	20 до 30	30 до 48
Відповіді	<p>Вітаємо! Твій організм знаходиться у відмінному стані завдяки балансованому харчуванню і здоровому способу життя. Продовжуй працювати над собою!</p>	<p>Молодець! Твій організм знаходиться в хорошій формі, але може спостерігатись підкислення. Проведи роботу, спрямовану на збереження лужності твого організму, зміни раціон, будь більш активною і віднови кислотно-лужний баланс.</p>	<p>На жаль, твій організм підкислився. Розглянь можливість змінити свій раціон і жити більш активно. Добре їсти більше овочів і ходити на роботу пішки. Крім того, подумай про добавки, які відновлять кислотно-лужний баланс.</p>	<p>Погані новини. Твій організм сильно підкислений, і ти маєш зробити рішучі кроки, щоб змінити ситуацію. Зміни звичлий раціон харчування, займайся спортом і використовуй харчові добавки. Почни вже сьогодні, тому що підкислення може чинити негативний вплив на роботу всього твого організму.</p>