

HAPPAMUUSTESTI

Kysymykset	Ei iankaan	Ei juurikaan	Kyllä yleensä	Kyllä todellakin
Elämäntyyli				
Onko elämäntapasi vähäliikuntainen?	0	1	2	3
Harrastatko liikuntaa vähintään 3 kertaa viikossa?	3	2	1	0
Käveletkö vähintään 10 000 askelta päivässä?	3	2	1	0
Onko Sinulla vaikeuksia painonhallinnassa, vaikka syöt vähän?jedzenia?	0	1	2	3
Käytätkö tupakkatuotteita kuten savukkeita?	0	1	2	3
Ruokavalio				
Syötkö runsaasti proteiinia sisältävää ruokaa (esim. liha, kana) ainakin 4 kertaa viikossa?	0	1	2	3
Juotko kahvia ainakin 4 kertaa viikossa?	0	1	2	3
Juotko vettä vähintään 1 litra päivässä?	3	2	1	0
Syötkö vähintään 5 hedelmää tai vihannesta päivässä?	3	2	1	0
Syötkö makeisia muutamia kertoja viikossa?	0	1	2	3
Juotko alkoholia useita kertoja viikossa?	0	1	2	3
Hyvinvointi				
Onko työsi stressaavaa?	0	1	2	3
Tunnetko itsesi väsyneeksi, vaikka olisit nukkunut 7 tuntia?	0	1	2	3
Ovatko hiuksesi huonokuntoiset ja sävyttömät?	0	1	2	3
Onko Sinulla keskittymisvaikeuksia?	0	1	2	3
Koetko liikahappoisuutta ja/tai närästystä?	0	1	2	3
Tulokset				

Kysymyksiä yhteensä 16, suurin pistemäärä 48, pienin pistemäärä 0.

HAPPAMUUSTESTI

Pistemäärät	0 - 10	11 - 20	20 - 30	30 - 48
Odpowiedzi	<p>Onnea! Kehosi on tasapainoisen ruokavaliosi ja terveen elämäntapasi ansiosta huippukunnossa. Jatka samaan malliin!</p>	<p>Hyvä! Kehosi on hienossa kunnossa, mutta happamuutta voi silti olla havaittavissa. Mieti vielä, kuinka voisit varmistaa elimistösi oikean happo-emästasapainon muuttamalla ruokavaliota, aktivoitumalla ja käyttämällä happo-emästasapainoa tasapainottavaa lisäravinnetta.</p>	<p>Valitettavasti näyttää siltä, että kehosi on hapan. Muutathan ruokavaliotasi ja valitsethan alttiivisemmän elämäntavan. On hyväksi lisätä kasvisten osuutta – ja vaukka kävellä töihin autolla ajamisen sijaan. Autathan kehoasi happo-emästasapainoa tasapainottavalla lisäravinteella.</p>	<p>Huonoja uutisia. Kehosi on vahvasti hapan, ja Sinun tulisi tehdä tärkeitä päätöksiä tilanteen parantamiseksi. Muuta ruokailutottumuksiasi, harrasta enemmän liikuntaa ja käytä lisäravinnetta apunasi. Aloita jo tänään, koska happamoituminen heijastuu kielteisesti koko kehosi toimintaan.</p>