

PYTANIA	ZDECYDOWANIE NIE	RACZEJ NIE	RACZEJ TAK	ZDECYDOWANIE TAK
STYL ŻYCIA				
CZY PROWADZISZ AKTYWNY TRYB ŻYCIA?	0	1	2	3
CZY KAŻDEGO DNIA ROBISZ CO NAJMNIEJ 10 000 KROKÓW?	0	1	2	3
CZY UPRAWIASZ SPORT PRZYNAJMNIEJ 2-3 RAZY W TYGODNIU?	0	1	2	3
CZY MASZ STRESUJĄCĄ PRACĘ?	3	2	1	0
CZY PRZESYPIASZ CO NAJMNIEJ 7 GODZIN W CIĄGU DOBY?	0	1	2	3
DIETA				
CZY ZIELONE WARZYWA SĄ CODZIENNYM DODATKIEM DO TWOICH POSIŁKÓW?	0	1	2	3
CZY W TWOJEJ DIECI CODZIENNIE POJAWIAJĄ SIĘ PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE, NP. PŁATKI OWSIANE, OTRĘBY, KASZE, CIEMNE PIECZYWO?	0	1	2	3
CZY PRZYNAJMNIEJ DWA RAZY W TYGODNIU JESZ DRÓB I RYBY?	0	1	2	3
CZY REGULARNIE PIJESZ KAWĘ, MOCNĄ HERBATĘ LUB ALKOHOŁ?	3	2	1	0
CZY JESZ DZIENNIE GARŚĆ ORZECHÓW I NASION?	0	1	2	3
SAMOPOCZUCIE				
CZY CIERPISZ Z POWODU SKURCZÓW MIĘŚNI?	3	2	1	0
CZY DOKUCZAJĄ CI SILNE BÓLE GŁOWY?	3	2	1	0
CZY CZASEM ODCZUWASZ MROWIENIE W RĘKACH I NOGACH?	3	2	1	0
CZY CZASEM ODCZUWASZ DRGANIE POWIEK?	3	2	1	0
CZY ZDARZAJĄ CI SIĘ PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ?	3	2	1	0
CZY MIEWASZ PROBLEMY Z ZAŚNIĘCIEM?	3	2	1	0

NUTRICODE

LICZBA PUNKTÓW	ODPOWIEDZI
0-20	W Twoim organizmie brakuje magnezu! Zastanów się poważnie nad zmianą nawyków oraz uzupełnij swoją dietę o odpowiednią ilość produktów bogatych w ten pierwiastek. Ogromnym wsparciem dla Ciebie będzie wprowadzenie regularnej suplementacji diety preparatem Magnesium 24 H System Triplex Power.
21-30	Niestety, wszystko wskazuje na to, że w Twoim organizmie występują niedobory magnezu. Warto zastanowić się nad przyczyną zaistniałej sytuacji. Wprowadź do swojej diety więcej produktów bogatych w magnez, np. orzechów i zielonych warzyw. Jeśli nie jesteś gotowy na zmianę sposobu żywienia, pomyśl o dodatkowym wsparciu w postaci suplementu diety.
31-40	Całkiem nieźle! Twój organizm jest w dobrej kondycji, ale nawet Ciebie może dotyczyć problem niedoboru magnezu. Chcesz poczuć się lepiej? Spróbuj skupić się na drobnych zmianach w swojej diecie i pij wodę mineralną o wyższej zawartości tego pierwiastka. Świetnie sprawdzi się również odpowiednia suplementacja.
41-48	Gratulacje, Twój organizm jest w doskonałej kondycji! Cieszymy się, że dbasz o siebie, a w Twojej diecie nie brakuje produktów bogatych w magnez. Tak trzymaj!

