

Дізнайся все про своє здоров'я

Інформація про Вас

Прізвище _____
Ім'я _____
По батькові _____

Дата тестування _____
Дата народження _____
телефон _____
E-mail _____
Ваш консультант Марина Вікторівна 0956653470,
0679636107

Перший етап - тестування

Розглянемо першу таблицю тесту. Праворуч описані стани або відчуття, які ви можете відчувати тією чи іншою мірою. Спочатку заповніть тест. Поставте, будь ласка, «галочку» у всіх порожніх (білих) клітинах рядка стану (відчуття), якщо ви відчуваєте цей стан (відчуття). Наприклад, якщо ви часто відчуваєте нестачу енергії, слід поставити галочку в порожніх (білих) клітинах першого рядка, тобто. на перетинах першого, третього, четвертого, п'ятого та восьмого стовпців та першого рядка. Якщо ви часто болієте, поставте «галочку» у порожніх (білих) клітинах на перетині п'ятого та десятого стовпців та другого рядка. Підрахуйте кількість позначок у кожному із десяти стовпців і запишіть отримані цифри в нижньому підсумковому рядку..

1. Стовпці, пронумеровані цифрами від 1 до 10, позначають основні системи/органи організму:
2. Система травлення та засвоєння їжі – ферментні системи, що розщеплюють їжу на речовини, які можуть всмоктуватися через кишечник у кров. Особливо важливо, щоб ця система відповідальна за всмоктування вітамінів, мінералів і мікроелементів, амінокислот, есенціальних жирних кислот і т.д. (Тому вона виділена в самостійну систему і поставлена на 1 місце у списку систем).
3. Шлунково-кишковий тракт – здійснює транспортування їжі (моторика кишечника) та евакуацію шлаків та баластових речовин.
4. Серцево-судинна система – здійснює транспорт поживних речовин, кисню та води по всіх системах організму.
5. Нервова система – забезпечує генерацію керуючої інформації щодо всіх систем організму.
6. Імунна система – розпізнає «сторонні тіла» – антигени (наприклад, віруси та мікроби) і запускає оборонні процеси для їх знищення та виведення із організму.
7. Дихальна система – забезпечує необхідний газообмін у тканинах.
8. Сечовивідна система – фільтрує із крові всі нелагідні сполуки і виводить їх із організму.
9. Ендокринна система – виробляє і виділяє в кров речовини – гормони, що здійснюють тонку регуляцію різних біохімічних процесів (наприклад, регуляція вмісту цукру в крові), і впливають на більшість систем організму.
10. Опорно-рухова система – слугує опорою для інших систем організму і допомагає витримувати навантаження при русі.
11. Шкіра – найбільший орган людського тіла, найпотужніший бар'єр між зовнішнім та внутрішнім середовищем, звільняє організм від шкідливих для нього продуктів обміну та забезпечує терморегуляцію..

Другий етап - обробка результатів тестування

Перенесіть підсумкові результати до другої таблиці «Оцінка роботи систем організму». Співвіднесіть отримані результати з даними, наведеними у таблиці.

Якщо за результатами тесту робота всіх систем організму отримала оцінку «добре» – привітайте себе, ваш спосіб життя дозволяє вам підтримувати хороше здоров'я та відмінне самопочуття.

У тому випадку, якщо робота всіх систем організму отримала оцінку «незадовільно» – вам необхідно негайно змінити спосіб життя, вибір продуктів і характер харчування і, звичайно, терміново позбутися шкідливих звичок.

Найчастіше результати різних систем різні. Це не лише оцінка роботи окремих систем, а й свідчення відсутності балансу у їхній спільній роботі. Особливу увагу необхідно звернути на ті системи організму, робота яких оцінюється задовільно та незадовільно – позначте їх у таблиці.

Список знайомих, зацікавлених пройти тестування

Прізвище Ім'я По батькові		Телефон	Коментар (ким доводиться)
1			
2			
3			
4			
5			

Стан та відчуття, які ви відчуваєте	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нестача енергії, занепад сил										
Часті захворювання (більше 2 разів на рік)										
Неприємний запах тіла та/або з рота, тяжке дихання										
Погано перетравлюються деякі продукти										
Ви вживаєте червоне м'ясо (з кров'ю) 2 і більше разів на тиждень										
Проблеми з менструальним циклом (для жінок)										
Використовуєте антибіотики (інші ліки) понад 2 рази на рік										
Регулярно вживаєте алкоголь										
Часті перепади настрою										
Харчова алергія										
Темні кола та/або набряклість під очима										
Паління тютюну (у тому числі пасивно)										
Важко сконцентруватися, погане запам'ятовування										
Погана переносимість хворобливих станів										
Дискомфорт після їжі (печія, газоутворення)										
Нервова обстановка, часті стреси										
Дефекти шкіри та/або поганий колір обличчя										
Споживання солодкої та переробленої їжі										
Надмірне вживання молочних продуктів										
Почуття апатії, млявості, депресія										
Сон, що не приносить відпочинку, безсоння										
Період менопаузи (для жінок)										
Проблеми з сечовипусканням										
Чутлива (витончена) шкіра, зморшки										
Випадання волосся										
Набряки суглобів										
Проблеми збереження нормальної ваги										
Швидка стомлюваність (брак сили, витривалості)										
Недотримання режиму живлення										
Повільне одужання										
Нерегулярний стілець										
Поганий апетит										
Низька сексуальна активність										
Витончені і ламкі нігті (нігті, що шаруються)										
Сухе, тьмяне, пошкоджене волосся										
Вживання жирної їжі										
Недолік клітковини в раціоні										
М'язовий дискомфорт (болі, судоми)										
Несприятлива екологія										
Денна сонливість										
Щоденне споживання більше 2 чашок коли, кави міцного чаю										
Чутливість до хімікатів, ліків, їжі										
Грибкові інфекції										
Слабкість у м'язах, крихкість кісток										
Постійна тривога										
Підвищена дратівливість, надмірна збудливість, агресія										
Малорухливий спосіб життя, низька фізична активність										
Підвищене виділення мокротиння (виділення слизу)										
Великі пори на шкірі, підвищене сало виділення, вугри										
Підсумок										

Оцінка роботи систем організму	Основні системи організму									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Система травлення та засвоєння їжі	Шлунково-кишковий тракт	Серцево-судинна система	Нервова система	Імунна система	Дихальна система	Сечовидна система	Ендокринна система	Опорно-рухова система	Шкіра
Дуже добре	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0	0	0-2	0-1	0-1
Добре	3-4	3-4	3	3-5	3-4	1-3	1	3-5	2-3	2-3

Задовільно	5-9	5-9	4-7	6-9	5-7	4-5	2-4	6-9	4-8	4-6
Незадовільно	>10	>10	>8	>10	>8	>6	>5	>10	>9	>7
Підсумок тестування										

1.Для проходження аналітичного тесту необхідно роздрукувати бланк тестування, пройти тестування та дізнатись стан вашого здоров'я

2.Для отримання рекомендацій по застосуванню - схем прийому, зателефонуйте за номером телефону вказаним в верхній частині анкети .