

## ANYAGCSERE RUGALMASSÁG TESZT

Minden állításért adj magadnak 1, 2 vagy 3 pontot attól függően, hogy mennyire igaz az állítás rád:

1 pont - egyáltalán nem igaz

2 pont- valamennyire igaz

3 pont - határozottan igaz

1

1. Azon kapod magad, hogy sokat nassolsz, és mindig van kéznél egy *vészhelyzetekre* tartogatott snack?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

2. Nehezen tudsz kihagyni egy étkezést?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

3. Gyakran sóvárogsz cukor vagy szénhidrát után?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

4. Miután felkelsz, azonnal reggelizel? (minden nap)

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

5. Megvacsoráztál, de lefekvés előtt gyakran leszel éhes?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

6. A tizennyolc órás böjt gondolata lehetetlennek tűnik?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

7. Az energiaszinted nem folyamatos a nap folyamán?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

8. Délután 3 körül beüt a krach – energiazuhanás, kedvetlenség jellemez?

- Egyáltalán nem igaz

- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

9. Az agyad nem működik hatékonyan, amikor nem kap enni, nem tudsz gondolkodni, ha éhes vagy?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

10. A kelleténél jobban támaszkodsz koffeinre, cukorra, ha energiára van szükséged?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

11. Edzéseidet az étkezéseid köré tervezed, és tökéletesen kell időzítened, hogy ne legyél túl teli vagy éhes?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

12. Remegsz, mérges vagy, ha nem eszel néhány óránként?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

13. Reggelente nem indulsz el edzeni, ha még nem reggeliztél?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

14. Gyakran maradsz éhes közvetlenül étkezés után?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

15. Amikor cukrosat eszel, nem érzed magad tele, inkább még több cukorra vágysz?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

16. Szorongást tapasztalsz, ha ki kell hagynod vagy el kell halasztanod egy étkezést?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

17. A szénhidrátokra vagy a cukros italokra támaszkodsz, ha energiára vagy az agyserkentőre van szükséged?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

18. Hogy érzed, ki vagy szolgáltatva az éhségnek, étkezési szokásaidnak, melyeket nem te uralsz?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

19. Az ételválasztásaid érzelmi indíttatásúak?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

20. Néha azon kapod magad, hogy akkor is eszel, ha nem vagy éhes?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

21. Gyakran használod az ételt stresszoldóként?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

22. Korábbi kísérleteid a cukor csökkentésére kudarcot vallottak?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

23. A cukor és kenyér nélküli élet elképzelhetetlen számodra?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

24. Gyakran tapasztalsz agyi ködöt?

- Egyáltalán nem igaz
- Valamennyire igaz
- Határozottan igaz

**Meg van az összpontszám? Iratkozz fel az elemzésért!**

Így számoltál?

1 pont - egyáltalán nem igaz

2 pont - valamennyire igaz

3 pont - határozottan igaz

wellaging.hu