

# ZAKWASZENIE ORGANIZMU

Pytania	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Raczej tak	Zdecydowanie tak
<b>Styl życia</b>				
Czy prowadzisz siedzący tryb życia?	0	1	2	3
Czy uprawiasz sport przynajmniej 3 razy w tygodniu?	3	2	1	0
Czy dziennie przechodzisz przynajmniej 10.000 kroków?	3	2	1	0
Czy masz problem z utrzymaniem wagi pomimo spożywania niewielkich ilości jedzenia?	0	1	2	3
Czy palisz wyroby nikotynowe np. papierosy?	0	1	2	3
<b>Dieta</b>				
Czy jesz produkty bogate w białko przynajmniej 4 razy w tygodniu (np. mięso, drób)?	0	1	2	3
Czy pijesz kawę przynajmniej 4 razy w tygodniu?	0	1	2	3
Czy pijesz co najmniej litr wody mineralnej dziennie?	3	2	1	0
Czy jesz przynajmniej 5 owoców lub warzyw dziennie?	3	2	1	0
Czy jesz słodczy kilka razy w tygodniu?	0	1	2	3
Czy zdarza Ci się pić alkohol kilka razy w tygodniu?	0	1	2	3
<b>Samopoczucie</b>				
Czy Twoja praca bywa stresująca?	0	1	2	3
Czy odczuwasz zmęczenie pomimo co najmniej 7 godzin snu?	0	1	2	3
Czy Twoje włosy są osłabione i brakuje im połysku?	0	1	2	3
Czy masz problemy z koncentracją?	0	1	2	3
Czy zdarza Ci się odczuwać nadkwasotę lub zgagę?	0	1	2	3
<b>Wynik</b>				

Razem pytań **16**, maksymalna liczba punktów **48**, minimalna liczba punktów **0**.

## ZAKWASZENIE ORGANIZMU

Liczba punktów	0 do 10	11 do 20	20 do 30	30 do 48
Odpowiedzi	<p>Gratulacje! Twój organizm jest w doskonałym stanie dzięki zbilansowanej diecie oraz zdrowemu stylowi życia. Trzymaj tak dalej!</p>	<p>Brawo! Twój organizm jest w niezłej kondycji, ale nawet Ciebie może dotyczyć zakwaszenie organizmu. Warto zastanowić się nad jeszcze większą pracą nad zachowaniem zasadowości organizmu poprzez zmianę diety, zwiększenie ilości ruchu oraz dodatkowe wsparcie procesu odkwaszania organizmu.</p>	<p>Niestety, wszystko wskazuje na to, że Twój organizm może być zakwaszony. Zastanów się nad zmianą diety oraz większą ilością ruchu. Może warto dołączyć więcej warzyw do jadłospisu i w drodze do pracy przespacerować się, zamiast korzystać ze środków transportu? Pomyśl także o dodatkowym wsparciu odkwaszania swojego organizmu.</p>	<p>Twój organizm może być mocno zakwaszony i już teraz powinieneś podjąć zdecydowane kroki, żeby zmienić tę sytuację. Zastanów się nad poważną zmianą diety oraz większą ilością ruchu, a także dodatkowym wsparciem dla organizmu. Zacznij już dziś, ponieważ zakwaszenie może negatywnie odbijać się na pracy całego ciała.</p>