

## Sav-bázis teszt

A következő teszt segítségével megtudhatja, hogy Önnél fennáll-e a savtúltengés kialakulásának rizikója és azt, hogy hogyan javíthat közérzetén.

Jelölje meg kérdésenként a válaszát A=5 pont, B=3 pont, C= 1 pont:

	A	B	C	pontok
egész napra elosztva eszem	ötször	háromszor-négyszer	egyszer-kétszer	
zöldséget, gyümölcsöt eszem	naponta	kétszer-háromszor hetente	ritkán	
étkezések között eszem	zöldséget gyümölcsöt joghurtot	kenyeret	sok édességet süteményt csokoládét	
16 óráig túl vagyok étkezéseim	háromnegyedén	felén	kevesebb, mint felén	
naponta megiszom (víz, tea, gyümölcslé)	kb. 2 litert vagy többet	kb. 1 litert	kb. fél litert	
alkoholt	soha nem iszom	ritkán iszom	rendszeresen iszom	
cigaretta	nem szívok	legfeljebb ötöt szívok el	több mint ötöt szívok el	
szabadidőmben	aktív vagyok	mérsékeltén aktív vagyok	passzív vagyok max.: TV-rádió, olvasás, számítógép zenehallgatás	
sportolok	több mint háromszor hetente	maximum háromszor hetente	soha sem	
életbeállítódásom	optimista	változékony	inkább pesszimista	
összes pontok:				<input type="text"/>

### Kiértékelés

#### 10 - 23 pont között Harmonikus sav-bázis háztartás, vitális anyagokkal

Ez az életmód hosszútávon a savtúltengés kialakulásához vezet. Ne egyen egyszerre túl sokat, a túl zsíros és fehérjében gazdag élelmi szereket iktassa ki étrendjéből. Inkább többször keveset, kisebb adagú gyümölcsöt és zöldséget egyen. Ez helyettesíti a kiadós étkezést. A rendszeres mozgás növeli a jó közérzetet. Naponta 2-3 liter folyadék elfogyasztása javasolt.

#### 24 - 37 pont között

Ön a legjobb úton halad a sav-bázis egyensúly megtartására. Kiegyensúlyozottan él. Mégis fordítson több figyelmet az egészséges élelmiszerek kiválasztására (a naponta többszöri gyümölcs, zöldség fogyasztására, kevesebb zsír és fehérje bevitelére). Sportoljon rendszeresen!

#### 38 - 50 pont között

Gratulálunk! Ön harmóniában él és sav-bázis háztartása egyensúlyban van Csak így tovább! Ügyeljen a jövőben is egy teljesértékű, kiegyensúlyozott táplálkozásra és a testének fitten tartására.