

▼ №	Состояние (ощущение)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35	Употребление жирной пищи	0	0	0						
36	Чувство страха, беспокойство			0					0	
37	Недостаток клетчатки в рационе (900 г. листовой зелени, овощи)	0	0							
38	Мышечные судороги			0						0
39	Неблагоприятная экология				0	0				
40	Частое употребление кофе и чая			0					0	0
41	Повышенная раздражительность, потеря самоконтроля			0	0					0
42	Гиперчувствительность к химикатам, пищевым продуктам	0	0		0					
43	Грибковые поражения (кандида, кожа, ногти)	0	0		0					
44	Слабость в мышцах, хрупкость костей	0						0		0
45	Постоянная тревога	0		0						
46	Раздражительность, чрезмерная возбудимость		0	0					0	
47	Малоподвижный образ жизни		0	0					0	0
48	Повышенное выделение мокроты		0				0			
	ИТОГО									

После того, как вы заполнили все данные, надо подсчитать сумму проставленных галочек в каждом столбце по вертикали и поставить в окошко ИТОГО. Затем надо эти суммы проставить в таблицу обработки результатов теста.

Этап 2. Таблица обработки результатов теста.

	Система 1	Система 2	Система 3	Система 4	Система 5	Система 6	Система 7	Система 8	Система 9
Оценка работы системы	Система переваривания и усвоения пищи	Желудочно-кишечный тракт	Сердечно-сосудистая система	Нервная система	Иммунная система	Дыхательная система	Мочевыделительная система	Эндокринная система	Опорно-двигательная система
отлично	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0	0	0-2	0-1
хорошо	3-4	3-4	2-3	3-5	3-4	1	1	3-5	2-3
удовл.	5-9	5-9	4-7	6-10	5-7	2-4	2-4	6-10	4-7
плохо	<10	<10	<8	<11	<8	<5	<5	<11	<8

Если ваши показатели «отлично»-поздравьте себя. Ваш образ жизни позволяет вам поддерживать хорошее здоровье и отличное самочувствие.

«Хорошо»-это хорошо! Чтобы чувствовать себя еще лучше, может быть надо кое-что изменить.

«Удовлетворительно»-вам рекомендуется пересмотреть образ жизни и рацион питания.

«Плохо»-сигнал немедленно пересмотреть образ жизни и питание!

Чаще всего получаются различные результаты для различных систем организма. Это — не только оценка работы отдельных систем, но и свидетельство отсутствия баланса в их совместной работе. Внимание необходимо обратить на те системы организма, работа которых оценивается хорошо, удовлетворительно и плохо- отметьте их в таблице.