

Тест состояние Здоровья Организма.

1 этап. Заполнение таблицы теста.

На принтере напечатайте таблицу теста.

Слева перечислены вопросы, на которые надо ответить. Если вы испытываете это состояние (ощущение), поставьте отметку во всех ячейках, где стоит 0.

Недостаток энергии по 1 вопросу отражается в 5 столбцах — 5 галочек надо ставить, а частые заболевания только в 1, и т. д.

Таблица теста:

▼ №	Состояние (ощущение)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Недостаток энергии, упадок сил	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Частые заболевания (чаще 2-3 раза в год)				0					
3	Неприятный запах тела и \ или изо рта	0	0				0	0		
4	Трудности в пищеварении	0			0					
5	Частое употребление мяса		0	0			0			
6	Женщинам — болезненные, нерегулярные менструации		0					0	0	
7	Частое применение антибиотиков (и кур с антибиотиками)		0			0				
8	Злоупотребление алкоголем (больше 100г. Вина, 20 г коньяка)				0				0	
9	Частые перепады настроения				0				0	
10	Пищевые аллергии	0				0	0			
11	Отечность под глазами			0	0			0		
12	Курение			0	0		0			
13	Рассеянность, плохая память			0	0				0	
14	Пониженный иммунитет	0				0				
15	Изжога и газообразование после еды	0				0				
16	Частые стрессы			0	0	0			0	
17	Дефекты кожи или плохой цвет лица	0	0					0	0	0
18	Избыточное употребление углеводов, тяга к сладостям				0				0	
19	Избыточное употребление молочных продуктов		0				0			
20	Подавленность, апатия, депрессия		0		0					
21	Бессонница или беспокойный сон				0				0	
22	Женщинам -проблемы менопаузы				0				0	0
23	Частое мочеиспускание (если ночью встаете 1-2 раза)							0		
24	Выпадение волос			0	0				0	0
25	Отеки и боли в суставах			0		0				0
26	Трудности сохранения нормального веса				0	0			0	0
27	Быстрая утомляемость			0			0			0
28	Несоблюдение режима питания	0	0						0	
29	Медленное выздоровление		0	0		0			0	
30	Нерегулярный стул (в идеале после каждой еды — стул)	0	0		0					
31	Отсутствие аппетита	0			0				0	
32	Низкая сексуальная активность								0	
33	Истонченные и ломкие ногти	0								0
34	Сухие, тусклые, поврежденные волосы	0						0		

▼ №	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.