Hogy egyél, hogy jól legyél?

Sokszor vagy fáradt, nincs energiád, nem tudsz figyelni, vagy épp túlpörögsz? Teszteld magad, és hamarosan kiderül, hogy kellene étkezned ahhoz, hogy megtapasztald a jobb, egészségesebb önmagad. (A teszt nem helyettesít semmilyen alapos orvosi kivizsgálást, csupán útmutatásként szolgál az egészségesebb és környezettudatosabb táplálkozáshoz)

1. Mikor szoktál felkelni hétvégente?

a) Általában koránkelő vagyok, legkésőbb 7-kor már ébren vagyok. (1)

b) Korán kelni? Soha! Ha lehet, akkor délnél előbb fel sem kelek. (2)

c) Rosszul alszom, ezért mindig addig alszom, amíg csak lehet. (3)

2. Szoktál esténként nassolni?

a) Egy jó film vagy sorozat, egy pizza, chips vagy pattogatott kukorica… ez az ideális esti program. ;) (3)

b) Igen, de ha lehet, akkor aszalt gyümölcsöt vagy olajos magvakat. (2)

c) Este sosem. Vigyázok az alakomra! (1)

3. Mennyit sportolsz?

a) A sport az életem. Minden nap van valami: edzés, futás, aerobic… (1)

b) Heti 3 alkalommal biztos. Szeretek mozogni. (2)

c) Biztos, hogy nem. Lustaság fél egészség! (3)

4. Mi a kedvenc sportod?

a) Csapatjátékok leginkább (1)

b) Az egyszemélyes sportok híve vagyok (2)

c) Sport? Mi is az? (3)

5. Mi az, amit a legszívesebben megennél most?

a) Egy jó steak vagy oldalas, ha lehet hasábbal és egy kis salátával. (2)

b) Egy lazacfilé salátával és dresszinggel jólesne most. (1)

c) Elég lesz egy csokitorta is, köszönöm! (3)

6. Milyen táplálékkiegészítőket szedsz rendszeresen?

a) Az meg mi? (3)

b) Vitaminokat, abból is inkább C-, D vitamin. (2)

c) Pro- és prebiotikumokat, vitaminokat és proteint, ha edzek. (1)

7. Mennyi húst eszel egy héten?

a) Legalább 4-5 kg-ot biztosan. Kell az erő. (3)

b) Általában 2 kg, vagy annál kevesebb. (2)

c) Nem eszem húst, vegetáriánus vagyok. (1)

8. Próbáltad már a húshelyettesítő termékeket?

a) Igen, nekem ízlett. (1)

b) Nem, minek? Ha húst akarok enni, akkor azt eszem. (3)

c) Igen, de nem az én világom. (2)

9. Mennyi tejterméket fogyasztasz?

a) Minden, ami tej, sajt, az jöhet. Bármennyi, bármikor. (3)

b) Csak akkor, ha megkívánom. Amúgy nem vagyok nagy sajtos. (2)

c) Nem eszem ilyesmit. Ha igen, az is inkább növényi. (1)

10. Tudod mit jelent a mikrobiom?

a) A velünk élő mikróbák, ezek egy része a bélrendszerben található jótékony baktériumok. (1)

b) A bélben található rossz baktériumok. (2)

c) Nem tudom mi az, de nem is szeretem ezeket a latin szavas dolgokat. (3)

11. Mennyi vizet iszol egy nap?

a) 1,5 L lecsúszik nagy nehezen. (2)

b) Inkább Cola, Fanta, Hell. Ez számít? (3)

c) 2-2,5 L napi szinten megvan. (1)

12. Mennyi a képernyőidőd a telefonodon egy hét alatt?

a) 50 óra fölött (3)

b) 25 óra vagy alatta (1)

c) 50 és 25 óra között (2)

13. Hogy alszol el?

a) Lefekvés előtt olvasok egy könyvet vagy beszélgetek a szüleimmel/tesómmal, alváskor sötét a szobám. (1)

b) Tévézek vagy zenét hallgatok előtte. (2)

c) Tévére, zenére alszom el és (ha van) éjjeli fénnyel alszom. (3)

1) 13 - 21 Gratulálunk, te tudod, hogy kell igazán egészségesen élni. Ami nagyon fontos, hogy továbbra is figyelj oda a megfelelő hidratálásra és a rostbevitelre. Ha még nem próbáltad, akkor itt az ideje kipróbálni az alternatív fehérje megoldásokat is. Szuper egészséges és finom tud lenni. Egyre vigyázz, azért ne hajtsd túl magad. ;)

2) 22 - 30 Jó úton jársz, de még van mit javítani az étkezéseden. Figyelj a rost és a megfelelő fehérje bevitelre (hal, pulyka vagy csirke legyen a fő és a hüvelyes zöldségek). Nézz utána a mediterrán étrendnek, a tested meg fogja hálálni. A nassolást, amennyire lehet, mellőzd. A nyugodt alváshoz pedig elengedhetetlen a jó környezet, a sötét szoba. Nyugi, nincs szörny az ágy alatt. ;)

3) 31 - 39 Ajjaj, nagy a baj. Nem figyelsz az étkezésedre. Ha ezen nem változtatsz, komoly egészségügyi következményei is lehetnek (mint a cukorbetegség, a magas vérnyomás vagy a korai csontritkulás).

Légy tudatos, egy életünk van. Javasoljuk, hogy a gyorsan felszívódó szénhidrátokat (vagy épp a szupergyorsan felszívódókat) -mint a nassok, sütemények, krumpli, rizs- cseréld lassan felszívódó szénhidrátokra – basmati rizs, hajdina, köles, kuszkusz- és fogyassz elég folyadékot. Minden nap legalább egy 4km-es távot sétálj le gyorssétával. Ha azt érzed, hogy nehézkes az alvás, akkor lefekvés előtt egy 30 perccel már ne nézz tv-t és ne használd a telefonodat sem. Így nyugodtabb lesz az alvásod és másnap nem kelsz fáradtan, ami miatt amúgy összezabálsz mindent.