Typowanie Metaboliczne w pigułce

# Co to jest Typowanie Metaboliczne?

Typowanie Metaboliczne to narzędzie diagnostyczne służące do ustalania tempa przemiany materii w organizmie. Ustalenie typu metabolizmu opiera się na holistycznym podejściu do każdego człowieka. Wykorzystujemy olbrzymi zakres informacji zawartych w medycynie, biologii, biochemii, psychologii oraz genetyce. Na podstawie Testów Typowania Metabolicznego tworzymy całościowy szkie ogólnoustrojowy dla każdej osoby. To indywidualne podejście jest znacznie ważniejsze niż nazwa choroby, bądź zespół objawów z jakim pacjenci zgłaszają się do dietetyka. Dzięki Typowaniu Metabolizmu wiemy, jaki zestaw makro i mikroskładników diety pozwoli przywrócić równowagę w organizmie, a tym samym powrócić do zdrowia i złagodzić lub całkowicie wyleczyć wiele chorób.

Problemy z utratą zdrowia biorą się bowiem z niewłaściwego odżywiania i stylu życia, a dieta to bardzo ważny element warunkujący nasze zdrowie.

# Jak ustalić swój indywidualny Typ Metaboliczny?

Zapraszamy Państwa do wykonania krótkiego testu, na podstawie którego można określić podstawowy metabolizm. Osoby zainteresowane bardziej szczegółową i precyzyjną diagnostyką zapraszamy do kontaktu. W naszym Centrum Medycznym wykonujemy wszystkie potrzebne testy i badania, umożliwiające poznanie własnego Typu Metabolicznego.

# Zaczynamy:)

Proszę z każdego pytania wybrać jedna, najbardziej pasującą do Państwa odpowiedź:

- Pokarm może mieć wpływ na naszą zdolność do koncentracji i logicznego myślenia. Źle dobrane pożywienie może osłabiać koncentrację. Wybierz odpowiedni dla siebie wariant odpowiedzi.
- A. Mięso i tłuste pokarmy zaburzają moja koncentracje.
- B. Nie zauważyłem u siebie takiej zależności
- C. Owoce, warzywa, produkty węglowodanowe osłabiają moją koncentrację
- 2. Depresja może zostać wywołana nieodpowiednia dietą. Czy zauważyłeś u siebie poniższe zależności?
- A. Popadam w przygnębienie po spożyciu mięsa i innych tłustych potraw
- B. Jedzenie nie ma na mnie takiego wpływu
- C. Popadam w przygnębienie po spożyciu owoców i warzyw, a pokarmy mięsne poprawiają mój nastrój
- 3. Jaki jest Twój stosunek do jedzenia?
- A. Jem, aby żyć, nie jest to dla mnie istotne
- B. Lubię jeść, ale nie jest to dla mnie rzecz nadrzędna
- C. Żyję, aby jeść, często myślę o jedzeniu
- 4. Jakim jesteś typem społecznym?
- A. Jestem asocjalny, raczej typ samotnika
- B. Jestem zrównoważenie towarzyski
- C. Jestem bardzo towarzyski

# 5.Które pokarmy dają Ci największe poczucie witalności, sprawności psychofizycznej?

- A. Lekkie pokarmy, białe mięso, owoce, warzywa
- B. Każde jedzenie wydaje się być odpowiednie, bym czuł się dobrze
- C. Jedzenie tłuste i mieso

# 6.Osoby o różnych metabolizmach inaczej reguła na klimat. Jaki klimat jest dla Ciebie odpowiedni?

- A. Upalny, nie znoszę chłodu
- B. Obojetnie, dość dobrze znoszę i chłód i upał
- C. Wole klimat umiarkowany i chłód od upału

# 7. Jaki rodzaj śniadania zapewnia Ci największą energię?

- A. Nie jadam śniadań, ewentualnie lekkie tj. płatki z owocami i jogurtem
- B. Jajka, grzanki, owoce
- C. Jajecznica na bekonie, smażona kiełbaska, tosty

# 8. Wyobraź sobie, że masz cudowną przemianę materii i możesz zjeść cokolwiek lubisz i nie martwić się o zbędne kalorie. Co wybierzesz?

- A. Sałatkę z kurczaka, rybę, owoce i rozmaite desery
- B. Kombinację potraw z punktu a i c
- C. Wybrałby gulasz wieprzowy, albo pieczeń z sosem i ziemniakami, sernik, albo bez deseru

### 9. Pijesz kawę? Jak się po niej czujesz?

- A. Dobrze, po warunkiem, że nie pije jej zbyt dużo
- B. Mogę wypić kawę, ale nie muszę
- C. Po kawie jestem roztrzęsiony i źle się czuję, staję się głód

### 10.Jeżeli podjadasz miedzy posiłkami, co wybierasz

- A. Owoce, warzywa, produkty zbożowe
- B. Nie podjadam, albo wybieram produkty z punktu A i C
- C. Orzeszki, ser, mięso

#### 11.Po posiłku głównym wybierasz deser?

- A. Muszę zjeść coś słodkiego by poczuć się w pełni najedzonym
- B. Mogę zjeść deser, ale nie muszę
- C. Raczej rezygnuję ze słodkiego deseru. Dla mnie deser, to słone orzeszki lub popcorn

### 12. Jeśli już decydujesz się a deser, co wybierasz?

- A. Ciasta owocowe, ciasteczka, cukierki
- B. Każdego dnia zjadłbym co innego
- C. Jeśli już deser, to cięższy np sernik, rolada z kremem

# 13. często jesz w ciągu dnia (w dni wolne od pracy)?

- A. 2-3 razy dziennie
- B. 3 razy dziennie
- C. 3 razy dziennie plus przekąski

## 14. Jeżeli zdarza Ci się opuścić posiłek

- A. Nic mi nie jest, łatwo zapominam o jedzeniu
- B. Nie jest to komfortowa sytuacja, ale czuję się w miarę dobrze
- C. Czuję się zdecydowanie źle, poirytowany i osłabiony

# 15. Jak intensywne odczuwasz głód?

- A. Bardzo nikłe poczucie głodu sprawie, że mogę długo nie jeść
- B. Odczuwam głód w porze posiłkówlub gdy się na nie spóźniam
- C. Bardzo silnie odczuwam głód, muszę jeść regularnie

# 16.Po jakim posiłku czujesz się senny i bez sił?

- A. Po posiłkach mięsnych z zawartością tłuszczu
- B. Tylko, kiedy zjem za dużo
- C. Po słodkich posiłkach i deserach, najpierw gwałtownie wrasta a potem pada moja energia

Proszę podliczyć teraz odpowiedzi A, B, C

Jeśli przeważają odpowiedzi A

# WEGLOWODANOWY TYP METABOLIZMU

Ten typ metabolizmu charakteryzuje powolne trawienie.

Osoba o węglowodanowym typie metabolizmu często narzeka na wzdęcia, ma wrażenie, że coś jej w przewodzie pokarmowym zalega, jest wiecznie przeciążona jedzeniem, dlatego często wybiera dietę jarską lub wegetariańską. W tym typie metabolizmu pokarm spalany jest powoli, człowiek nie odczuwa wielkiej potrzeby jedzenia, więc wystarczają mu średnio dwa posiłki dziennie i intuicyjnie najczęściej wybiera lekki, łatwostrawny posiłek.

Słuchanie swojego organizmu może ochronić "wolnego spalacza" od wielu problemów gastrycznych, a długoterminowo od chorób, ponieważ, gdy jada niewłaściwe pokarmy, funduje sobie prawdopodobieństwo zachorowania na liczne schorzenia od cukrzycy poprzez problemy jelitowe, marskość wątroby, kamicę żółciowa, układ krążenia po nowotwory włącznie.

Lekkie dania oparte o nieprzetworzone produkty zbożowe, owoce, warzywa i chude produkty białkowe pozwolą osobom o typie węglowodanowym zachować zdrowie i szczupła sylwetkę.

Jeśli przeważają odpowiedzi C

#### BIAŁKOWY TYP METABOLIZMU

Ten typ metabolizmu charakteryzuje bardzo intensywne trawienie. Szybki spalacz najczęściej produkuje więcej soków trawiennych, ma szybszą, zbyt aktywną perystaltykę jelit. Bardzo szybko trawi jedzenie i bez przerwy jest głodny. Instynktownie wybiera tłuste, słone pokarmy, gdyż potrzebuje większych ilości białka i tłuszczu. To typ metabolizmu, który na samą myśl o diecie robi się głodny:) Nigdy nie wytrzymuje na diecie niskokalorycznej – musi jeść często i najlepiej konkretne produkty. Warto by osoby o białkowym typie metabolizmu słuchały raczej swojego ciała niż informacji medialnych co jest zdrowe i nie zdrowe w żywieniu. Bardzo popularne diety ograniczające kalorie i podaż tłuszczy, oraz białka, będą bowiem źródłem braku siły do życia a długoterminowo wielu dysfunkcji i chorób organizmu. Dieta bogata w dobre tłuszcze, białka i niewielkie ilości nieprzetworzonych węglowodanów pozwoli natomiast na dobre samopoczucie i długie lata w zdrowiu.

## Jeśli przeważają odpowiedzi B

#### **MIESZANY TYP METABOLIZMU**

Jeśli większość Twoich odpowiedzi to B jesteś prawdziwym szczęściarzem. W zasadzie żaden zdrowy pokarm spożywany w ilościach zaspakajających poczucie głodu Cię nie tuczy.

Typ mieszany metabolizmu charakteryzuje zrównoważone spalanie, nie działa ani za szybko, wiecznie każąc podjadać, ani zbyt wolno, powodując ociężałość. Osoba o tym typie metabolizmu nie musi rezygnować z żadnej grupy produktów spożywczych, może cieszyć się smakiem węglowodanów, białek i tłuszczy, ale UWAGA!!! tylko tych, które nie są nadmiernie przetworzone. Razowe produkty zbożowe, wysokiej jakości produkty mięsne, zdrowe, sezonowe owoce i warzywa - to wszystko produkty pozwalające jeść smacznie, zdrowo, różnorodnie, a przy okazji cieszyć się dobrym zdrowiem i witalnością. Na ich podstawie można przygotować szereg jadłospisów i dań. Chcesz jeść smacznie, zdrowo i przy okazji zachować zdrowie i doskonałą kondycję psycho-fizyczną? Oprzyj swój jadłospis na typowaniu metabolicznym.

Wszystkie osoby, które są zainteresowane szczegółowym dopracowaniem diety pod kontem TYPU METABOLIZMU zapraszamy do kontaktu z naszym dietetykiem.