

Тест №3. ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ В ДОБОВОМУ РАЦІОНІ

Після проходження наступного тесту ви дізнаєтеся чого саме не вистачає в вашому харчуванні – білків, вуглеводів або жирів. Ви отримаєте цифри, виходячи з яких, і коректуватиме ваш раціон.

Номери питань записувати не потрібно. На питання, які, як вам здається вас не стосуються, можете не відповідати. На останніх відповідайте у будь-якому порядку, записуючи цифри 1, 2, 3 таким чином

1 1 1....1...1...1

2 2 2

3..3...3

Потім підрахуйте, скільки у вас одиниць, скільки двійок, скільки трійок.

Питання 1. Хтось любить щільно поїсти вранці, а хтось віддає перевагу легкій їжі. А які страви йдуть у вас(з яких продуктів складається ваш щоденний сніданок)?

1. може щось легке, на зразок йогурту і фруктів;
2. щось середнє, яйце з тостом, наприклад;
3. я люблю добре поїсти вранці. М'ясо, ковбасу, сосиски і так далі.

Питання 2. Чи з'являється у вас апетит після пробудження(може вас «мутить» від одного слова «сніданку»)?

1. для мене проблема змусити щось з'їсти вранці. У мене повна відсутність апетиту;
2. мій апетит під час сніданку не високий, але і не низький;
3. я не скаржуся на відсутність апетиту, він у мене вранці відмінний.

Питання 3. Як ви відчуваєте себе протягом дня після того, як з'їли на сніданок що-небудь м'ясне? Або ви уникаєте м'ясних блюд вранці?

1. якщо я з'їм на сніданок м'ясо, вже до середини дня сили вирушають;
2. не замислююся над цим, для мене великої ролі не грає;
3. м'ясний сніданок для мене – ідеальний варіант. Я відчуваю прилив сил і енергії. А найголовніше – довго не хочеться їсти.

Питання 4. Чи ви голоду при думці про швидкий обід?

1. для мене проблема змусити щось з'їсти під час обіду. У мене повна відсутність апетиту;
2. мій апетит під час обіду не високий, але і не низький;
3. я не скаржуся на відсутність апетиту, він у мене в обід відмінний.

Питання 5. Як ви себе відчуваєте після того, як з'їли на обід вегетаріанський салат чи личить вам обід такого типу?

1. після того, як я з'їм на обід вегетаріанський салат, я себе в нормі;
2. на мені ніяк не відбивається обід такого плану, але, якщо чесно, мені подобається їжа іншого типу;
3. ні, такий обід мені не підходить. Я погано себе відчуваю, з'являється роздратування, сонливість.

Питання 6. Чи достатньо вам з'їсти на обід сир і фрукти, аби не відчувати голоду до вечері?

1. мені цілком вистачає такого обіду. Я не відчуваю голоду до вечері;
2. мені подобатися такий обід, але без «перекушування» до вечері я не протягну;
3. ні, такий обід мені не подобається. Я погано себе почуваю, з'являється роздратування, сонливість, відчуття голоду і так далі.

Питання 7. Як ви відчуваєте себе після того, як з'їли на обід яловичину або баранину? Може ви прагнете уникати цих продуктів?

1. якщо я з'їм на обід яловичину або баранину, вже ближче до вечора сили не вистачає. Мене все дратує, злить, до всього іншого хочеться спати;
2. не замислююся над цим. Для мене це великої ролі не грає;
3. м'ясний обід для мене – ідеальний варіант. Я відчуваю прилив сил і енергії. А найголовніше – довго не хочеться їсти.

Питання 8. Більшість людей дуже люблять поїсти під час вечері. А що відповісте на це ви?

1. для мене проблема змусити щось з'їсти себе на вечерю. У мене повна відсутність апетиту;
2. мій апетит під час вечері не високий, але і не низький;
3. я не скаржуся на відсутність апетиту, він у мене вечорами відмінний.

Питання 9. Ви віддаєте перевагу легкій вечері або вам треба добре поїсти, аби відчувати себе комфортно?

1. мені необхідна легка вечеря. Може трохи рису з білим м'ясом курки або щось подібне до цього;
2. немає жодних особливих пристрастей. Для мене не поважно, які продукти будуть на моєму столі під час вечері.
3. поїсти ввечері дуже люблю. Чим більше, тим краще.

Питання 10. Як ви відчуваєте себе після того, як з'їли на вечерю яловичину або баранину? Може ви прагнете уникати цих продуктів?

1. якщо я з'їм на вечерю яловичину або баранину, вже через пару годинника сил не вистачає. Мене все дратує, злить, до всього іншого хочеться спати;
2. не замислююся над цим. Для мене це великої ролі не грає;
3. м'ясна вечеря для мене – ідеальний варіант. Я відчуваю прилив сил і енергії. А найголовніше – більше не хочеться їсти, і через деякий час можна йти спати.

Питання 11. Як ви реагуєте на солодке? Ви не можете на нього спокійно дивитися або ви до нього байдужі?

1. я не можу спокійно дивитися на солодке. Мені просто необхідно з'їсти якісь ласощі, мій організм і я відчуваю себе дуже добре;
2. я їм солодке, але відношуся до нього абсолютно спокійно.
3. для мене краще щось жирне, чим солодке.

Питання 12. У кожного свої переваги. А що з солодкого любите ви?

1. я люблю всякі випічки, з різними начинками або щось подібне до цього;
2. мені не поважно, що це буде. Я людина настрою, у мене немає постійних пристрастей;
3. крем! Має бути багато крему.

Питання 13. Чи приймаєте ви їжу перед сном? Як ви себе при цьому відчуваєте?

1. я зовсім не можу є перед сном, якщо я щось з'їм, це погано позначиться на моєму самопочутті;

1. мені все одно. Я можу є перед сном;
2. для того, щоб міцно спати, мені необхідно щільно поїсти.

Питання 14. Їжа, що містить жири і білки, вважається важкою? Як ви себе відчуваєте після прийому такої їжі перед сном?

1. я не дуже добре себе відчуваю, оскільки не зможу нормально спати;
2. я буду нормально себе відчувати і нормально спати;
3. я краще спатиму після такої їжі.

Питання 15. Якщо перед сном ви з'їсте щось легке, що містить вуглеводи, як себе відчуваєте?

1. якщо я з'їм щось легке перед сном, я добре спатиму;
2. мені не поважно;
3. я вважаю за краще перед сном щільно поїсти.

Питання 16. Всі знають, що якщо хочеться підняти собі настрій, необхідно з'їсти щось солодке? А яка реакція вашого організму на прийом солодко перед сном?

1. мій організм ніяк не реагує на солодке перед сном, я нормально спатиму;
2. буває я довго не можу заснути, якщо з'їм перед сном щось солодке, але так буває не завжди;
3. віддаю перевагу солодкому в будь-який інший час доби, але лише не перед сном.

Питання 17. Коли ви готуєте їжу, скільки ви зазвичай додаєте солі?

1. я віддаю перевагу несолоній їжі.
2. мені все одно, але все-таки не дуже солена їжа мені більше до душі.
3. я солю їжу від душі. Чим більше за сіль, тим краще.

Питання 18. Чи любите ви кислу пищу?

1. я можу з'їсти що-небудь кисле, але не люблю його.
2. мені все одно – кисле, солодке.
3. мені подобається все кисле.

Питання 19. Ви любите побалувати себе чимось жирним. Або ви навіть на нього дивитися не можете?

1. не можу сказати, що мені сильно подобається жирна їжа. Але інколи я можу з'їсти її.

2. все добре в міру. Так і в цьому випадку.
3. я просто обожнюю все жирне.

Питання 20. Як реагує ваш організм на прийом жирної їжі?

1. мій шлунок немов від верху до низу наповнений водою, я відчуваю себе «не в тонусі», дискомфорт;
2. не помітно жодних змін;
3. я відчуваю себе дуже добре.

Питання 21. Як ви відноситеся до кави, вірніше як ви себе відчуваєте, коли вип'єте іншу для чашки?

1. після того, як я вип'ю каву, я відчуваю себе відмінно, в настрої і «в тонусі»;
2. мені все одно, я не помічаю жодних змін;
3. після того, як я вип'ю каву, я відчуваю себе жахливо, я нервую

Питання 22. Картопля – смачна і корисна їжа. Наскільки любите картоплю ви?

1. не можу сказати, що мені сильно подобається картопля;
2. мені все одно, я не замислююся над цим.
3. я і картопля – одне ціле. Я його дуже люблю

Питання 23. Ви пробували, відчувши голод, випити стакан соку. Допомагає це вам на якийсь час вгамувати голод.

1. випивши сік, я можу терпіти між основною їжею;
2. я не можу сказати, що сік мене сильно рятує, але все-таки якусь крихту дає;
3. я все одно потребую їжі.

Питання 24. Якими порціями ви зазвичай їсте? Чи багато ви накладаєте собі в тарілку?

1. я зазвичай їм маленькими порціями і сповна ними наїдаюся;
2. я їм середніми порціями. Не багато і не мало;
3. я люблю поїсти і середньою порцією не наїмся. Я їм великими порціями.

Питання 25. Скільки раз на день ви зазвичай їсте? Чи потрібні вам доповнення до основних прийомів їжі?

1. сніданок, обід, вечеря, буває – без сніданку, з легкими і нечастими доповненнями між ними;
2. сніданок, обід, вечеря без доповнень між ними;
3. сніданок, обід, вечеря, часто полудень, з хорошим доповненнями між ними.

Питання 26. Що ви віддаєте перевазі як доповнення до основних прийомів їжі?

1. мені подобається як доповнення щось солодке;
2. мені все одно що це буде;
3. це повинно бути чимось важким, аби в шлунку відчувалося. М'ясо, наприклад, або щось подібне до цього.

Питання 27. Яка їжа допомагає вам відчувати себе краще? Що є енергетичним стимулятором вашого організму?

1. щось солодке, не поважно, що конкретно;
2. все одно що. Для мене будь-яка їжа – стимулятор;
3. щось важко. М'ясо, наприклад, або що-небудь на зразок цього.

Питання 28. Від прийому якої їжі ви відчуваєте себе недобре: слабшаєте, стаєте пасивними?

1. щось важке. М'ясо, наприклад, або що-небудь на зразок цього;
2. я не знаю. По мені всі продукти хороші, я не помічаю у себе подібних відчуттів;
3. щось солодке, і це не обов'язково шоколад.

Питання 29. Як реагує ваш шлунок, коли вам необхідно щось поїсти? У нього реакція на голод або він слухняно чекає, коли його наситять?

1. мій шлунок слухняно чекає. Немає проблем;
2. у мого шлунку звичайна реакція на голод. Не велика і не маленька;
3. мій шлунок – бунтар. Він не може почекати і п'яти хвилин. Мені необхідно щось поїсти.

Питання 30. Якщо ви пропустили час обіду, і в найближчих пару годин вам поїсти не вдасться, якою буде ваша реакція?

1. ну і гаразд, подумаєш, пообідаємо потім.
2. звичайно, я відчую легкий голод, але на роботі це ніяк не відіб'ється;
3. я навіть і представляти таке не хочу. Якщо раптом таке станеться, то ті, що оточують відмітять мою неухважність і роздратованість.

Питання 31. Ви відноситеся до їжі так, немов це найсвятіше у вашому житті, або навпаки, як до необхідності?

1. лише як до необхідності. Їжа не грає великої ролі в моєму житті;
2. я їм і отримую задоволення. Але це не головне
3. їж і я – це одне ціле. Для мене найбільша насолода моєму житті – це їжа. Вона стоїть на першому місці.

Питання 32. Кожен повинен знати, від якої їжі він товстішає більш всього. От чого товстішаєте ви?

1. я помічаю надбавку у вазі від жирної їжі. Від м'яса, ковбаси, масла і так далі;
2. для мене проблема в кількості їжі, а не в якійсь конкретній їжі. Головне багато не їсти – і все буде .
3. для мене проблема – це вуглеводи. Саме від продуктів, що містять велику їх кількість, я товстішаю найшвидше.

Питання 33. Як часто ви серед ночі, з'їсти що-небудь, після чого спокійно засинаєте?

1. я не потребую їжі серед ночі. А якщо і пробуджуюся, то явно не для того, щоб поїсти;
2. у мене це буває, і я дійсно потребую їжі серед ночі, аби потім знову заснути, але це не часто.
3. це буває досить часто.

Питання 34. Як часто у вас буває відрижка?

1. я не помічаю відрижку. Напевно, тому що вона буває у мене досить рідко. А може і взагалі не буває;
2. так, інколи у мене буває відрижка.
3. у мене дуже часто з'являється відрижка.

Питання 35. Як ви вважаєте, який у вас колір шкіри ?

1. моя шкіра бліда, вона зовсім не світиться;
2. нормальна;
3. моя шкіра здорового рожевого кольору, вона прямо світиться зсередини.

Питання 36. Чи нормальна у вас циркуляція крові? Порівняйте колір вашої шкіри з кольором ваших вух.

1. мої вуха світліші, ніж шкіра обличчя.
2. Колір шкіри і вух однакові;
3. моя шкіра світліша, ніж вуха.

Питання 37. У одних людей очі схильні до сльозоточивості, в інших – до сухості. Чи є у вас такі проблеми?

1. у мене проблема сухості очей;
2. у мене таких проблем немає. А якщо і було, то несерйозно.
3. так. У мене є така проблема. Мої очі «на мокрому місці».

Питання 38. Буває, очі сверблять так, що неможливо зупинитися. Як часто ви стикаєтеся з такою проблемою?

1. Інколи буває;
2. я не помічаю такої проблеми;
3. у мене часто виникають такі проблеми.

Питання 39. Чи часто ви чхаєте без видимих на це причин?

1. я ніколи не чхаю просто так;
2. не можу сказати, що це відбувається часто, але буває;
3. так, я дійсно чхаю просто так.

Питання 40. Є люди, які насилу переносять жару, інші реагують на холод. А на які погодні умови реагуєте ви?

1. холод для мене найстрашніше покарання, не можу його переносити; Я люблю, коли жарко.
2. мені все одно яка погода. На моєму мій організмі це ніяк не впливає;
3. краще всього для мене, коли прохолодно, але у жодному випадку не жарко.

Питання 41. Чи з'являються у вас тріщини на шкірі рук, ніг, або ще де не будь?

1. дуже рідко, я не вважаю це проблемою;
2. ніколи;
3. час від часу, я стикаюся з такою проблемою.

Питання 42. Водних лупа є завжди. Для інших це проблема тимчасова. Чи є лупа у вас?

1. лупа – це тимчасове для мене явище. Буває;
2. у мене ніколи не було і немає такої проблеми;
3. лупа – це для мене проблема.

Питання 43. Яке у вас слиновиділення? Рясне, виникаюче не як реакція на їжу. А може, вас навпаки непокоїть зайва сухість у роті?

1. так, сухість у роті мене часто;
2. у мене не вираженні те, ні інше. Швидше за все, слиновиділення у мене нормальне;
3. у мене рясне слиновиділення.

Питання 44. Нігті – важливий показник вашого здоров'я. Чи міцні ваші нігті або вони слабкі, постійно шаруються і ламаються?

1. немає проблем. Мої нігті здорові, міцні;

2. мої нігті не слабкі і не міцні. Середні;
3. мої нігті слабкі, тонкі.

Питання 45. Яка їжа допомагає вам заспокоїтися?

1. щось легке – яблуко, помідор або щось подібне до цього;
2. неважливо, що це буде за їжа. Я можу з'їсти все, що завгодно і відчути себе краще;
3. це повинно бути чимось важким. М'ясо, ковбаса або щось подібне до того.

Питання 46. Після вживання якої їжі ви можете сміливо займатися фізичною працею, не хвилюючись за свій шлунок?

1. краще всього щось легке, аби не навантажувати шлунок, і я відчуватиму себе відмінно;
2. все одно, яка їжа мені підійде будь-яка;
3. це повинно бути чимось важким. М'ясо, ковбаси або щось інше на зразок цього.

Питання 47. Слизова оболонка вашого носа може непокоїти сухістю або надмірною вологістю, навіть без простуди? Чи є у вас такі проблеми?

1. мій ніс мене непокоїть сухістю;
2. ні, мене не непокоїть мій ніс;
3. мій ніс мене непокоїть вологістю.

Питання 48. Чи не траплялося у вас після прийому якої-небудь їжі втратити здібність до концентрації уваги? Які продукти діють на вас таким чином?

1. це повинно бути чимось важким. М'ясо, ковбаси або щось інше на зразок цього;

2. у мене не спостерігалось такого після чогось з'їденого;
3. вуглеводи у будь-якому вигляді.

Питання 49. Коли ви злі і вас всі дратує, чи може їжа допомогти вам впоратися цим або, навпаки, все лише посилить?

1. ні, їжа, а особливо важка, зробить все ще гірше;
2. так, буває, що їжа мені допомагає;
3. я поїм і заспокоюю нерви.

Питання 50. У кожної людини свій смак. Один обожнює солодке, інший - солоне. Перед якими продуктами не можете встояти ви?

1. все, де є вуглеводи у великій кількості, я люблю більш всього Зернові і так далі;
2. все солодке. Я можу є його на сніданок, обід і вечерю;
3. я більш всього люблю жирне і солоне.

Питання 51. Передбачимо, що вас запросили на вечерю в шикарний ресторан, і у вас є можливість спробувати найвишуканіше блюдо. Якщо навіть ви дотримуєте дієту, про неї можна забути на цей вечір. Що б ви замовили?

1. щось легке. Біле м'ясо курки або рибу в нежирному соусі з овочами і салатом на гарнір. І, звичайно, десерт;
2. курку або м'ясо з калорійним соусом на гарнір і салатом, а можна і без гарніру. Можливо, десерт;
3. щось важке, шашлик, м'ясо у всіляких його видах, звичайно, з хорошим, повноцінним гарніром, картопляне пюре або ще щось. Все це в жирному соусі, а – невеликий десерт.

Питання 52. Коли вам холодно або ми чогось боїмося, у нас на шкірі з'являються мурашки? Як часто мурашки з'являються на вашій шкірі?

1. мурашки на моїй шкірі з'являються часто;
2. мурашки на моїй шкірі з'являються інколи;
3. мурашки на моїй шкірі з'являються рідко.

Питання 53. Яка у вас зіниця при звичайному освітленні - великий, майже закриваючи веселкову оболонку, або зовсім маленький?

1. розмір моєї зіниці великий;
2. розмір моєї зіниці середній;
3. розмір моєї зіниці менше середнього.

Питання 54. Коли вас кусає комар або інша комаха, яка у вас реакція від укусу на шкірі?

1. у мене через п'ять хвилин укусу;
2. укус видно деякий час, але недовго;
3. реакція жахлива, сліди, біль, червоність і так далі.

Питання 55. Чи відчуваєте ви себе затишно в компаніях або вам хочеться швидше піти додому і залишитися наодинці?

1. я відчуваю скутість в компаніях або мені хочеться швидше піти додому;
2. я нормально відчуваю себе в компаніях, але я їх не дуже люблю;
3. я просто обожнюю великі компанії – багато людей, вільне спілкування.

Питання 56. Якщо у вас дуже поганий душевний стан, чи вплине на вас вживання якої-небудь їжі?

1. якщо я з'їм щось важке, жирне, мені стане ще гірше;

2. мені стане ще гірше, якщо я з'їм овочі і фрукти;
3. я краще за себе відчуваю після того, як з'їм будь-яку їжу.

Питання 57. Деякі люди мають звичку почухувати шкіру голови, рук і так далі на нервовому ґрунті. Чи часто у вас свербить шкіра насправді?

1. інколи, як і у всіх, напевно;
2. ні, моя шкіра не свербить ніколи;
3. так, моя шкіра свербить часто.