

Frågeformulär för metabolisk typ

Svara Ja eller Nej på frågorna. Räkna sedan ihop många ja respektive nej du får och återkoppla till mig:

- Aptiten är kraftig till frukost
- Aptiten är kraftig till lunch
- Aptiten är kraftig till middag
- Sömnens förbättras om jag äter innan jag lägger mig
- Jag lever för att äta, mat är viktigt för mig
- Jag blir ofta hungrig mellan målen
- Jag mår inte bra av frukt
- Jag mår dåligt om jag fastar
- Jag känner begär efter salt
- Apelsinjuice på morgonen får mig att må dåligt
- Jag tycker mycket om smör
- Ett tungt mål med fett får mig att må bra
- Att undvika mat i 4 timmar eller mer är obehagligt
- Jag bryr mig inte om efterrätter
- Vegetariska mål mättar inte
- Kött eller fisk till frukost ökar min energi
- Kött eller fisk till lunch ökar min energi
- Kött eller fisk till middag ökar min energi
- Kött eller fettrika födoämnen återställer min energi
- Jag kan motionera 1-2 timmar efter en måltid
- Jag hostar ofta eller mycket
- Jag har ofta slem i halsen
- Min öron-, näs och/eller kindfärg är röd eller rosa
- Jag tycker att min matsmältning fungerar bra
- Jag är ofta lös i magen
- Jag har ofta ont i magen eller magkramp
- Mina ögon är ofta vattniga
- Händerna och fötterna är oftast varma
- Kroppen är oftast varm och jag fryser sällan
- Sår läker snabbt
- Jag är inte känslig för smärta
- Jag får starka och ihållande reaktioner på insektsbett
- Jag störs inte av starkt ljus
- Min näshåla är fuktig
- Jag får sällan gåshud
- Jag har en ganska stor och rund överkropp
- Min hud tenderar att vara fuktig och fet
- Jag har tendens till fett hår
- Jag behöver kissa många gånger varje dag
- Jag kan inte hålla urinen i många timmar
- Jag kan bli åksjuk eller illamående av bilåkning
- Jag rodnar lätt
- Jag blir inte lätt arg
- Jag undviker gärna att ta ansvar

___ Jag ger mig heller än argumenterar

___ Jag är inte särskilt målinriktad (välj alltså JA om du ogillar att sätta mål)

___ Jag blir sällan otålig

___ Jag blir lätt stressad

___ Jag är ofta omotiverad och saknar driv (välj Nej om påståendet Inte stämmer, dvs om du ofta känner dig motiverad)

___ Jag har stort sömnbehov (minst 8 timmar)

___ Jag drömmer mycket

___ Jag kommer ofta ihåg mina drömmar.

Återkoppla till mig antalet JA och antalet NEJ innan vårt bokade möte!