

# Vprašalnik o metabolični prilagodljivosti – pred in po programu

V današnji družbi se pogosto soočamo z razkorakom med naravno zasnovo naših teles in načinom življenja, kar lahko vodi do različnih zdravstvenih težav. Metabolična nefleksibilnost ni le izvor teh težav, ampak je tudi njihova posledica, kar ustvarja začaran krog osnovnih neravnovesij v telesu, ki lahko močno vplivajo na naše počutje in zdravje. Ta vprašalnik vam pomaga, da ugotovite svoje izhodiščno stanje. Tako boste lahko spremljali napredek, ki ga boste dosegli z upoštevanjem našega načrta. Ta pristop, ne samo da vam pomaga razumeti izzive s katerimi se soočate, ampak vam tudi kaže pot naprej k izboljšanju vaše metabolične prilagodljivosti in posledično k boljšemu zdravju in počutju.



## **Rezultati: če je vaš rezultat:**

### **Nad 40 točk: Potrebujete več prilagodljivosti**

Če se prepoznate v tem opisu, vaša metabolična prilagodljivost trpi. Verjetno se počutite kot žrtev signalov lakote, nihanja razpoloženja in vzponov ter padcev energije. Verjetno se precej zanašate na kofein ali sladkor ter ogljikove hidrate za uravnavanje čustev in energije. Če ste to vi, niste sami. Dobra novica je, da obstaja ogromno prostora za izboljšave in lahko se veselite olajšanja, ki ga bo metabolična prilagodljivost prinesla v vaše življenje. 3-tedenski načrt prilagodljivega postenja vam bo prinesel merljive, življenjske spremembe! Imejte v mislih, da bo prvi teden morda malce šoka za vaše telo, zato imate možnost ponoviti 1. teden, preden nadaljujete na 2. in 3. teden, če menite, da to vaše telo potrebuje.

### **Med 30 in 40 točkami: Precej prilagodljivi**

Če je vaš rezultat več kot 30 točk, a manj kot 40, doživljate nekaj metabolične neprilagodljivosti, vendar niste popolnoma pod nadzorom vaše lakote in želja glede prehrane. To verjetno pomeni, da že izvajate nekatere korake za podporo vašemu metabolizmu. Vendar vaši naporji verjetno še niso dosegli popolnega uspeha. Dobra novica je, da je 3-tedenski načrt prilagodljivega postenja zasnovan tako, da odstrani vse dejavnike, ki vam preprečujejo pravo metabolično prilagodljivost, s prikazom, kako pristopiti k vašemu metaboličnemu zdravju s celostnega vidika.

### **30 točk ali manj: Popolnoma prilagodljivi**

Če je vaš rezultat 30 točk ali manj, ste že naredili velike korake za metabolično prilagodljivost in vaše navade so najverjetneje že podpirne za vaše zdravje. Vendar je podobno kot z našimi mišicami in je potrebno nenehno vzdrževanje aktivnih navad.

## **Navodila in točkovna lestvica:**

Za vsako trditev si dodelite 1, 2 ali 3 točke, glede na to, kako resnična je trditev za vas:

1 = sploh ni resnično

2 = delno resnično

3 = popolnoma resnično

## PRED ZAČETKOM PROGRAMA

Pogosto maligate in vedno imate pri sebi prigrizek.

Težko izpustite obrok.

Pogosto ali nenehno čutite željo po sladkorju ali ogljikovih hidratih.

Vsak dan takoj, ko se zbudite zajtrkujete.

Pogosto ste lačni po večerji in jeste pred spanjem.

Misel na postenje za osemnajst ur se vam zdi nemogoča.

Vaše raven energije niha čez dan.

Občutite popoldansko utrujenost in pogosto se zbudate zaspani.

Vaši možgani ne delujejo učinkovito, če niste nedavno jedli; ko ste lačni, ne morete razmišljati.

Zavedate se, da se preveč zanašate na kofein in sladkor za energijo.

Vadbo načrtujete okoli obrokov in morate točno uskladiti čas, da niste preveč siti ali lačni.

Če ne jeste vsakih nekaj ur, postanete razdražljivi ali omotični.

Ne morete vaditi zjutraj, brez da bi prej jedli.

Pogosto razmišljate o tem, kaj boste jedli in kdaj.

Pogosto ste lačni takoj po obroku.

## PRED ZAČETKOM PROGRAMA

Ko jeste sladkor, si kmalu želite še več sladkorja.

Občutite tesnobo, če morate izpustiti ali odložiti obrok.

Za sunke energije ali fokusa se zanašate na ogljikove hidrate ali sladkane pijače.

Počutite se kot suženj svoje lakote in prehranskih navad.

Veste, da so mnoge vaše prehranske odločitve čustvenega izvora.

Včasih se znajdete pri jedi, tudi ko niste lačni.

Hrano pogosto uporabljate kot sredstvo za lajšanje stresa in slabega počutja.

Vaši prejšnji poskusi zmanjšanja uživanja sladkorja so spodleteli.

Življenje brez sladkorja ali kruha se vam zdi nemogoče.

Pogosto čutite možgansko meglo ali imate težave s koncentracijo.

**Skupaj**

*(seštejte točke, za interpretacijo rezultatov glejte prvo stran).*

## PO KONCU PROGRAMA

Pogosto malicaste in vedno imate pri sebi prigrizek.

Težko izpustite obrok.

Pogosto ali nenehno čutite željo po sladkorju ali ogljikovih hidratih.

Vsak dan takoj, ko se zbudite zajtrkujete.

Pogosto ste lačni po večerji in jeste pred spanjem.

Misel na postenje za osemnajst ur se vam zdi nemogoča.

Vaše raven energije niha čez dan.

Občutite popoldansko utrujenost in pogosto se zbudate zaspani.

Vaši možgani ne delujejo učinkovito, če niste nedavno jedli; ko ste lačni, ne morete razmišljati.

Zavedate se, da se preveč zanašate na kofein in sladkor za energijo.

Vadbo načrtujete okoli obrokov in morate točno uskladiti čas, da niste preveč siti ali lačni.

Če ne jeste vsakih nekaj ur, postanete razdražljivi ali omotični.

Ne morete vaditi zjutraj, brez da bi prej jedli.

Pogosto razmišljate o tem, kaj boste jedli in kdaj.

Pogosto ste lačni takoj po obroku.

## PO KONCU PROGRAMA

Ko jeste sladkor, si kmalu želite še več sladkorja.

Občutite tesnobo, če morate izpustiti ali odložiti obrok.

Za sunke energije ali fokusa se zanašate na ogljikove hidrate ali sladkane pijače.

Počutite se kot suženj svoje lakote in prehranskih navad.

Veste, da so mnoge vaše prehranske odločitve čustvenega izvora.

Včasih se znajdete pri jedi, tudi ko niste lačni.

Hrano pogosto uporabljate kot sredstvo za lajšanje stresa in slabega počutja.

Vaši prejšnji poskusi zmanjšanja uživanja sladkorja so spodleteli.

Življenje brez sladkorja ali kruha se vam zdi nemogoče.

Pogosto čutite možgansko meglo ali imate težave s koncentracijo.

**Skupaj**

*(seštejte točke, za interpretacijo rezultatov glejte prvo stran).*