

METABOLICKÝ TEST

- | | ANO | NE |
|---|-------|-------|
| 1. Při snídání mám velkou chuť k jídlu | _____ | _____ |
| 2. Při obědu mám velkou chuť k jídlu | _____ | _____ |
| 3. Při večeři mám velkou chuť k jídlu | _____ | _____ |
| 4. Mám velmi nepříjemný pocit, když nejím 4 nebo více hodin | _____ | _____ |
| 5. Často mám hlad a musím něco sníst mezi hlavními jídly | _____ | _____ |
| 6. Žiji, aby jíst | _____ | _____ |
| 7. Maso nebo ryba musí být součástí obědu | _____ | _____ |
| 8. Vegetariánskou stravou se nemůže najíst | _____ | _____ |
| 9. Mám rád maso nebo mastné potraviny (chléb se sádlem) | _____ | _____ |
| 10. Dávám přednost slaným tyčinkám před koblihou | _____ | _____ |
| 11. Nejím ovoce mezi hlavními jídly | _____ | _____ |
| 12. Nemám rád se postit – zdržovat se jedení | _____ | _____ |
| 13. Jedení před spaním zlepšuje kvalitu spánku | _____ | _____ |
| 14. Nepiji ovocné džusy před snídáním | _____ | _____ |
| 15. Káva vyvolává u mě napětí, nervozitu | _____ | _____ |
| 16. Mé oči a nos jsou často vlhké | _____ | _____ |
| 17. Během dne často močím | _____ | _____ |
| 18. Mám sklon k častému kašlu | _____ | _____ |
| 19. Nejlépe spím v ranních hodinách | _____ | _____ |
| 20. Když se zraním, rána se hojí rychle | _____ | _____ |

Počet bodů:

ANO _____ NE _____

Pokud máte 14 nebo více odpovědi NE, to znamená, že byste měli dodržovat sacharidovou dietu.

Pokud máte 14 nebo více odpovědi ANO, to znamená, že byste měli dodržovat tukovo-bílkovinnou dietu.

Pokud máte více než 6 a méně než 14 odpovědi NE, to znamená, že byste měli dodržovat bílkovino-sacharidovou dietu.