

## TEST METABOLICZNY

Poniższy test pozwoli ci określić twój typ metaboliczny, możliwe odpowiedzi to A, B, C, a przy kilku pytaniach wyłącznie A lub C. Odpowiedz na pytania i podlicz odpowiedzi A,B i C. Jeżeli żadna z odpowiedzi Cię nie dotyczy, nie odpowiadaj na pytanie.

**1. Gniew, irytacja, zdenerwowanie** - niektórzy z nas bywają zirytowani, zdenerwowani częściej niż inni, często ma to związek z jakością i rodzajem pożywienia jakie zjadamy. Jeżeli nigdy nie wiążesz uczucia gniewu i irytacji z jedzeniem, pomini to pytanie

- A. Kiedy jestem zirytowany, zjedzenie mięsa pogłębia stan irytacji
- B. Czasem po zjedzeniu wyciszam się, bez względu na to co zjadłem
- C. Zdecydowanie mija mi irytacja i gniew po zjedzeniu czegoś tłustego, np.. tłustego mięsa

**2. Niepokój** - niektórzy z nas mają skłonność do zamartwiania się, to uczucie może się nasilać lub wyciszać na skutek posiłku.

- A. Zjedzenie warzyw lub owoców uspokaja mnie
- B. Cokolwiek zjem, wycisza mnie
- C. Tłuste, ciężki potrawy poprawiają mi samopoczucie i wyciszają

**3. Idealne śniadanie** - dla niektórych śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Jakie śniadanie zaspokoi twój apetyt na dłuższy czas i spowoduje, że poczujesz się pełen energii?

- A. Nie jem śniadań, czasem tylko zjadam coś lekkiego ( owoc, mała grzanka, jogurt)
- B. Jajka, grzanki, owoce
- C. Coś konkretnego: jajka, jajecznica na boczku, kiełbasa, parówki

**4. Twoje upodobania** - gdybyś mógł zapomnieć o wszystkich zakazach i nakazach żywieniowych i mógł jeść wszystko na co przyjdzie ci ochota, to co by to było?

- A. Coś lekkiego, jak kurczak, indyk, ryba, warzywa i sałatki
- B. Kombinacja potraw z odpowiedzi A i B
- C. Ciężkie, wysokokaloryczne i tłuste potrawy, jak: pieczeń, gulasz, żeberka, łosoś, ziemniaki z sosem, sery, sernik, niewiele warzyw

**5. Jaki klimat preferujesz?**

- A. Najlepiej czuję się, gdy jest ciepło, a nawet upalnie
- B. To nie ma dla mnie większego znaczenia, jest to dla mnie obojętne
- C. Lubię niskie temperatury, nie znoszę upału

**6. Ciężar w piersiach** - niektórzy często czują ciężar w piersiach, mają uczucie ucisku w klatce piersiowej, trudno im wtedy oddychać.

C. Często, lub czasami mam takie uczucie

**7. Jak wpływ na Ciebie kawa?**

A. Jeśli nie piję zbyt dużo, czuje się po niej dobrze

B. Mogę wypić, ale nie muszę

C. Źle, jestem po kawie roztrzęsiony, napięty, nadpobudliwy, cały drzę, lub czuję głód

**8. Jaki masz zwykle apetyt przy śniadaniu?**

A. Słaby, brak apetytu

B. Normalny

C. Wyraźnie duży

**9. Apetyt przy obiedzie zwykle jest:**

A. Słaby, brak apetytu

B. Normalny

C. Wyraźnie duży

**10. Apetyt przy kolacji zwykle jest:**

A. Słaby, brak apetytu

B. Normalny

C. Wyraźnie duży

**11. Koncentracja** - jakie jedzenie osłabia twoją koncentrację?

A. Mięso, lub /i tłuste potrawy

B. Raczej żaden rodzaj jedzenia nie osłabia mojej koncentracji

C. Owoce, warzywa i węglowodany z produktów zbożowych

**12. Kaszel** - niektórzy kaszlą codziennie, zwykle jest to suchy, krótki kaszel, zwłaszcza nocą lub po posiłku

C. Kaszlę zwykle codziennie

**13. Pękająca skóra** - zwykle na czubkach palców, piętach, stopach, bez względu na porę roku

C. Tak, moja skóra często pęka

**14. Jeśli podjadasz, zaznacz na jakie przekąski masz ochotę ( cukier pominięto celowo)**

A. Warzywa, owoce, chleb, płatki, produkty zbożowe

C. Słone, tłuste jedzenie jak ser, chipsy, mięso

**15. Łupież**

C. Mam skłonność do łupieżu

**16. Jeżeli cierpisz na depresję i zauważyłeś, że ma to związek z jedzeniem zaznacz odpowiedź**

A. Mój nastrój się obniża po zjedzeniu mięsa i innych tłustych pokarmów, ale podnosi się po zjedzeniu owoców i warzyw

C. Mój nastrój się obniża po zjedzeniu owoców i warzyw, ale poprawia się po zjedzeniu mięsa i innych tłustych potraw

**17. Desery**

A. Przepadam za słodyczami, często po posiłku muszę zjeść deser

B. Tak naprawdę jest mi to obojętne

C. Nie przepadam za słodkim po posiłku, wolę zjeść sery, chipsy, coś tłustego

**18. Jeżeli deser, to jaki wybierzesz?**

A. Ciasteczka, owoce

B. W zasadzie każdego dnia może być co innego

C. Cięższe, tłuste desery, jak serniki, ciasta z kremem

**19. Jaki obiad jest dla Ciebie najlepszy ( czujesz się po nim pełen energii)?**

A. Coś lekkiego, np.. Pierś z kurczaka, chuda ryba, sałatka, ryż

B. Większość potraw mi odpowiada

C. Zdecydowanie konkretny posiłek

**20. Kolor uszu** - która odpowiedź jest dla Ciebie odpowiednia?

- A. Moje uszy są jaśniejsze niż reszta twarzy, zwykle blade
- B. Moje uszy mają taki sam odcień jak reszta twarzy
- C. Moje uszy zwykle są różowe, ale często także czerwone

**21. Zjedzenie czegoś przed snaniem:**

- A. Pogarsza mój sen, czasem się przebudzam
- B. Myślę, że nie ma na mnie żadnego wpływu
- C. Zwykle powoduje, że lepiej zasypiam i śpię

**22. Jak często jesz?**

- A. 2 do 3 posiłków dziennie, rzadko jem przekąski, czasem coś lekkiego
- B. 3 posiłki, bez przekąsek
- C. 3 posiłki, plus przekąski i to pożywne

**23. Twój stosunek do jedzenia**

- A. Mogę zapomnieć o posiłku, rzadko myślę o jedzeniu, jem, bo muszę
- B. Lubię jeść, ale jedzenie nie zajmuje mnie jakoś specjalnie
- C. Kocham, uwielbiam jeść, to ważna część mojego życia

**24. Wilgotność oczu**

- A. Moje oczy są zwykle suche
- B. Nie zauważyłem takiej skłonności
- C. Moje oczy są zazwyczaj bardzo wilgotne, często łzawią

**25. Gdy opuścisz posiłek**

- A. Nic mi nie jest, zapominam o jedzeniu
- B. Nie będę w pełni formy, ale właściwie nie ma to dużego wpływu na moje samopoczucie
- C. Czuję się źle, poirytowany, zdenerwowany, słaby i zmęczony, czuje przygnębienie, a nawet depresję

## 26. Kolor twarzy

- A. Jest blada
- B. Ma średnią barwę
- C. Jest ciemniejsza, czasem różowa, czerwona, rumiana

## 27. Cera na twarzy

- A. Jest raczej matowa
- B. Przeciętna
- C. Jasna, czysta, promienna

## 28. Tłuste pokarmy

- A. Naprawdę nie lubię tłustych potraw
- B. Lubię, ale bez przesady
- C. Uwielbiam, mogę jeść stale tłusto

## 29. Grubość twoich paznokci

- A. Są grube, twarde i mocne
- B. Wyglądają przeciętnie
- C. Są zdecydowanie cienkie i słabe

## 30. Sałatka owocowa na lunch

- A. Byłbym najedzony i miał dobre samopoczucie
- B. Może być, ale przed lunchem zwykle muszę coś przekąsić, jem drugie śniadanie
- C. To nie jest dobry pomysł, poczuję się śpiący, rozkojarzony, niespokojny, głodny, muszę coś zjeść przed takim lunchem

## 31. Czy masz skłonność do tycia?

- A. Mięso i tłuste potrawy sprawiają, że tyję
- B. Żaden konkretny rodzaj jedzenia nie powoduje, że tyję, tyję, gdy za dużo jem i nie ćwiczę
- C. Tyję po węglowodanach, chlebie, makaronie, owocach...

### **32. Odruch wymiotny**

- A. Mam ten odruch bardzo rzadko
- B. Mam chyba przeciętną skłonność
- C. Bardzo łatwo wywołać u mnie odruch wymiotny

### **33. Czy masz skłonność do gęsiej skórki?**

- A. Tak, często dostaję gęsiej skórki
- B. Od czasu do czasu mam gęsią skórkę
- C. Bardzo rzadko, albo wcale

### **34. Jaki rodzaj jedzenia wzmacnia twoją kondycję?**

- A. Owoce, ciastka, cukierki
- B. Każde jedzenie doda mi energii
- C. Mięso i tłuste produkty

### **35. Ciężki, bogaty w tłuszcz posiłek**

- A. Obniży mi nastrój i formę, będę senny, lub przejedzony, poczuję niestrawność
- B. Nie wywoła żadnej specyficznej reakcji
- C. Wzmocni moje dobre samopoczucie, będę miał dużo energii, będę zadowolony, to dobry posiłek dla mnie

### **36. Kiedy jesteś głodny?**

- A. Rzadko odczuwam głód długo mogę się obejść bez jedzenia
- B. Czuję normalny głód w porze posiłków
- C. Często jestem głodny, muszę jeść regularnie, źle znoszę głód

### **37. Co kradnie twoją energię?**

- A. Mięso i tłuste potrawy
- B. Nie zauważyłem, żeby jakieś pokarmy tak na mnie działały
- C. Owoce, ciasta, cukierki - najpierw czuję się lepiej, ale potem mam spadek energii

**38. Jak reagujesz na użądlenia przez owady?**

- A. Reakcja jest łagodna, szybko mija
- B. Przeciętnie
- C. Wyraźnie mam silną reakcję po użądleniu, zaczerwienienie, opuchliznę, ból, swędzenie

**39. Czy budzisz się w nocy z innych powodów niż konieczność skorzystania z łazienki ?**

- A. Nigdy albo rzadko
- B. Od czasu do czasu, muszę wtedy coś zjeść, aby zasnąć
- C. Często i muszę wtedy coś zjeść

**40. Swędzenie oczu**

- C. Zwykle swędzą mnie oczy, mimo, że nie jestem przeziębiony i nie mam alergii

**41. Swędząca skóra**

- C. Skóra często mnie swędzi

**42. Wielkość twojej porcji**

- A. Nie jem dużo, zdecydowanie mniej niż inni, szybko się najadam
- B. Myślę, że jem przeciętne porcje
- C. Zwykle jem dużo, zdecydowanie więcej niż inni

**43. Wilgotność nosa**

- A. Mój nos jest raczej za suchy
- B. Nie zauważyłem ,żebym miał wilgotny czy suchy nos
- C. Często kapie mi z nosa

**44. Sok owocowy między posiłkami**

- A. Doda mi energii, zaspokoi nawet mój głód
- B. Będzie dobry, ale nie jest to zbyt dobra przekąska
- C. To nie jest dobry pomysł, może spowodować u mnie zawroty głowy, zgłodnieję jeszcze bardziej, będę niespokojny

#### **45. Osobowość**

- A. Jestem typem samotnika, trzymam się raczej na uboczu
- B. Jestem chyba przeciętny
- C. Jestem duszą towarzystwa, lub ekstrawertykiem

#### **46. Jak się poczujesz po zjedzeniu ziemniaków?**

- A. Nie lubię ich, albo nie przepadam
- B. Mogą być, albo nie
- C. Uwielbiam je, mogę jeść codziennie

#### **47. Czerwone mięso**

- A. Obniża moją koncentrację i samopoczucie
- B. Nie zauważyłem specjalnej reakcji
- C. Czuję się bardzo dobrze po zjedzeniu takiego mięsa

#### **48. Ilość śliny**

- A. Zwykle odczuwam suchość w ustach
- B. Nie zauważyłem, żebym produkował mało czy dużo śliny
- C. Mam skłonność do ślinienia się, produkuję dużo śliny

#### **49. Słone pokarmy**

- A. Potrawy często wydają mi się za słone
- B. Nie zwracam na to uwagi
- C. Bardzo lubię słone potrawy, dużo solę

#### **50. Czy potrzebujesz przekąsek ?**

- A. Nie, raczej rzadko
- B. Czasami chcę zjeść coś między posiłkami
- C. Często chcę coś zjeść między posiłkami



## 51. Kichanie

- A. Prawie nie kicham
- B. Czasami kicham, ale nieregularnie
- C. Często kicham, regularnie, także rano po wstaniu

## 52. Kwaśne jedzenie

- A. Nie przepadam za kwaśnym
- B. Jest mi obojętne
- C. Lubię trochę kwaśne jedzenie

Znakomicie! Teraz, kiedy zakończyłeś test, podlicz wszystkie swoje odpowiedzi:

**A -**

**B -**

**C -**

Jeżeli przeważają odpowiedzi A, należysz do typu węglowodanowego - **JESTEŚ WOLNYM SPALACZEM**

Jeżeli przeważają odpowiedzi C, należysz do typu białkowego - **JESTEŚ SZYBKIM SPALACZEM**

Jeżeli przeważają odpowiedzi B - **JESTEŚ TYPEM MIESZANYM**

Kiedy określisz swój typ metaboliczny, a następnie zaczniesz stosować zgodną z nim dietę, twoje samopoczucie szybko zacznie się poprawiać.

Twój organizm zacznie znacznie wydajniej czerpać energię z posiłków, stracisz ochotę na podjadanie, poprawi się twoja koncentracja, zacznie znikać porytowanie.

Aby tego doświadczyć, zacznij jeść zgodnie ze swoim typem metabolicznym.

## **TYP WĘGLOWODANOWY WOLNEGO SPALACZA**

Wolny spalacz to osoba ze stosunkowo słabym apetytem, która jest często szczupła, ale ma skłonność do podjadania słodczy i to jest główną przyczyną jej problemów z wagą i zdrowiem.

Dobrze toleruje słodki smak i rzadko ma objawy hipoglikemii. Takiej osobie czasami niewielki posiłek wystarcza do zaspokojenia głodu.

Wolny spalacz często pije dużo kawy, czasami jest uzależniony od kofeiny.

Najważniejsze zasady żywienia dla wolnego spalacza to:

- niewielka ilość niskopurynowych białek i tłuszczu w diecie
- duża ilość rozmaitych węglowodanów, jak warzywa, owoce, zdrowe produkty zbożowe, skrobia, jeśli jest dobrze tolerowana

Najczęstszy błąd wolnego spalacza, to zupełne wykluczanie z diety białek i tłuszczu na rzecz węglowodanów – może spowodować chęć podjadania słodczy, a w rezultacie problemy z regulacją poziomu cukru we krwi.

## **TYP MIESZANY**

Mieszany typ metaboliczny ze względu na możliwe spektrum cech jest unikatowy, bardzo indywidualny..

Mieszany typ ma zazwyczaj średni, lub zmienny apetyt.

Jeżeli nie przestrzega zaleceń dla swojego typu, może nabywać cech wolnego lub szybkiego spalacza.

Najważniejsze zasady żywienia dla typu mieszanego to:

- zachowanie równowagi w diecie, zbyt duża skłonność w kierunku spożywania pokarmów zalecanych dla typu szybkiego lub wolnego spalacza spowoduje problemy zdrowotne specyficzne dla tych typów.
- równowaga w diecie zarówno nisko jak i wysokopurynowych białek
- ostrożne równoważenie pokarmów skrobiowych, także warzyw
- taki dobór węglowodanów, białka i tłuszczu, który powoduje wzrost energii, koncentracji i samopoczucia, nie powoduje zaś objawów związanych ze zbyt wysokim poziomem cukru we krwi.

Jeżeli jesteś typem mieszanym, najlepsza dla Ciebie profilaktyka zdrowotna, to stała obserwacja własnych odczuć po posiłkach i ich ewentualna modyfikacja...

## **TYP BIAŁKOWY – SZYBKIEGO SPALACZA**

Szybki spalacz to osoba z dużym apetytem, często stale doświadczająca głodu, preferuje pokarmy tłuste i słone.

Szybki spalacz zawsze ponosi porażkę na dietach niskokalorycznych, po nich prawie zawsze cierpi na poważny efekt yoyo.

Prawie zawsze jest jak napięta w fortepianie struna, lub odwrotnie, cierpi na apatię, letarg, zwłaszcza po niewłaściwych posiłkach.

Jedzenie tłustych, ciężkich posiłków poprawia stan szybkiego spalacza i pozwala mu wydajniej funkcjonować.

Najważniejsze zasady żywienia dla szybkiego spalacza to:

- dieta wysokopurynowa i wysokotłuszczowa – SZYBKIEGO SPALACZA NIE DOTYCZY TEORIA O ZAKWASZENIU ORGANIZMU NA SKUTEK NADMIARU BIAŁKA W DIECIE
- białko w każdym posiłku
- przekąski w formie białek (jeśli są konieczne)
- wyjątkowa czujność w doborze węglowodanów w posiłkach, ograniczenie cukru, skrobi, a nawet niektórych warzyw, które u szybkiego spalacza spowodują problemy z poziomem cukru we krwi.

Najczęstszy błąd szybkiego spalacza, to stosowanie tradycyjnych zaleceń dietetycznych, diety niskokaloryczne, sokowe, owocowe.

Twój typ metaboliczny nie jest nigdy dobry, albo zły, ponieważ zależy od działania twojego układu nerwowego – nie masz na niego wpływu.

Pamiętaj jednak, że typ metaboliczny może ulec zmianie, najczęściej na skutek stresu psychicznego, lub fizjologicznego, jak choroba.