**ANKIETA DIAGNOSTYCZNA**

Proszę o zapoznanie się z poniższymi dolegliwościami

Pierwsza część uzupełniamy **X przy tak** albo **nie**

Druga, Jeśli dana dolegliwość występuje u Ciebie zaznaczamy z prawej strony znakiem **X**

Na koniec zliczamy, ile jest poszczególnych liter przy dolegliwości z **X** – każdą z osobna.

W przypadku pierwszej pozycji mamy jedno A, jedno B, jedno C

W drugiej pozycji tylko A

**TAK NIE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Czy czujesz zmęczenie między posiłkami |  |  |
| Czy odczuwasz spadki energii w godzinach 15:00 – 16:00 |  |  |
| Czy masz zachcianki na słodycze po południu albo zaraz po obiedzie |  |  |
| Czy czujesz więcej energii po posiłku |  |  |
| Czy czujesz niepokój, drżenie pomiędzy posiłkami ustępujące po posiłku |  |  |
| Czy odczuwasz wahania nastroju |  |  |
| Czy odczuwasz napady zmęczenia umysłowego |  |  |
| Czy odczuwasz tzw. „zjazdy energetyczne” |  |  |
| Czy wybudzasz się w nocy |  |  |
| Czy jesteś uzależniona/y od kawy albo energetyków |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A,B,C** | Przyrost masy ciała w tłuszcz, szybkie przybieranie na wadze |  |
| **A** | Problem ze schudnięciem pomimo wysiłków fizycznych |  |
| **A** | Dysproporcja w budowie sylwetki (masywna góra szczupłe nogi) |  |
| **A** | Napady głodu |  |
| **A** | Częsta ochota na co słodkiego |  |
| **A** | Nadmierna senność po posiłku |  |
| **A,B,C** | Uczucie ciągłego zmęczenia i senność |  |
| **A,C** | Problemy z koncentracją i pamięcią |  |
| **A,B,C,E,G** | Stany depresyjne, zmienność nastroju, przygnębienie |  |
| **A,B, G** | Bóle głowy i stawów |  |
| **A,F** | Nadmierne owłosienie ciała u Kobiet |  |
| **A, F** | Podwyższony testosteron u kobiet (wynik badań) |  |
| **A, F** | Nieregularne miesiączki |  |
|  |  | |
| **B,D** | Wychudzenie organizmu pomimo apetytu i przyjmowania posiłków |  | |
| **B,C,D,E** | Obrzęki szczególnie twarzy, nóg, okolicy kostek, rąk |  | |
| **A,B** | Brak energii, apatia |  | |
| **B,C** | Spadek odporności - częste przeziębienia i infekcje |  | |
| **B,C** | Szorstka skóra, bladość twarzy |  | |
| **B,C,D** | Wypadające włosy, łamliwe paznokcie |  | |
| **B,C** | Zaburzenia miesiączkowania, zaburzenia, nieregularność |  | |
| **B,C,D,F,G** | Problemy z jelitami (zaparcia, gazy, wzdęcia) |  | |
| **B** | Refluks, zgaga |  | |
| **B** | Problemy gastryczne przy spożywaniu głównie mięsa czerwonego |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **C** | Nietolerancja zimna – ciągłe uczucie zimna, zimne stopy i dłonie |  |
| **C** | Zasinienia pod oczami |  |
| **C** | Chrypka |  |
| **A C** | Tzw. brudne kolana i łokcie – ciemniejsza skóra w tych okolicach |  |
| **C, E** | Zatrzymywanie wody w organizmie |  |
| **C** | Obniżone libido |  |
| **D** | Wytrzeszcz oczu |  |
| **D** | Nadwrażliwość na światło, pieczenie oczu |  |
| **D** | Nerwowość i uczucie niepokoju |  |
| **D, E** | Bezsenność |  |
| **D** | Uczucie gorąca, nadmierne pocenie się |  |
| **D,G** | Drżenie mięśniowe szczególnie rąk |  |
| **D,E,G** | Uczucie kołatania serca, nierównego bicia, arytmia |  |
| **D,F** | Podwyższone ciśnienie krwi |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **E** | Swędzenie, egzemy, AZS |  |
| **E** | Nadwrażliwość na aromatyzowane herbaty, świece zapachowe |  |
| **E** | Niedociśnienie tętnicze ok 100/60 |  |
| **E** | Obniżona temperatura ciała |  |
| **E** | Uporczywe nawracające migreny |  |
| **E** | Mdłości bez uzasadnionej przyczyny |  |
| **E,G** | Częste biegunki |  |
| **E** | Wodnisty katar typu alergiczny |  |
| **E** | Zapalenia spojówek, uczucie piasku pod powieką |  |
| **E** | Słaba tolerancja alkoholu, morderczy kac |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **G** | Pulsujący uciskający ból głowy podczas stresu |  |
| **G** | Duszności, ucisk w klatce piersiowej |  |
| **G** | Ból żołądka podczas stresu (nie związane z jedzeniem) |  |
| **G** | Uczucie kłucia w jelitach |  |
| **G** | Nadmierne pocenie się |  |
| **G** | Odczucia zimna i gorąca – występujące naprzemiennie |  |
| **G** | Suchość w ustach |  |
| **G** | Ataki stanów lękowych i napady furii |  |

**Dotyczy tylko kobiet**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **F** | Nieproporcjonalne gromadzenie się tłuszczu w obrębie talii |  |
| **F** | Skąpe nieregularne miesiączki lub ich brak |  |
| **E, F** | Nasilony trądzik również na klatce piersiowej, plecach |  |
| **F** | Przerzedzone włosy w okolicy zakoli łysienie androgeniczne |  |
| **E, F** | Kłopoty z zajściem w ciążę |  |
| **F** | Bóle miednicy, pleców |  |
| **F** | Ciemne plamy na skórze |  |
| **E** | Bolesne miesiączki |  |

Wpisz wyniki tutaj

Ilość A

|  |
| --- |
| / 15 |

Ilość B

|  |
| --- |
| / 14 |

Ilość C

|  |
| --- |
| / 16 |

Ilość D

|  |
| --- |
| / 12 |

Ilość E

|  |
| --- |
| / 18 |

Ilość F

|  |
| --- |
| / 12 |

Ilość G

|  |
| --- |
| / 14 |