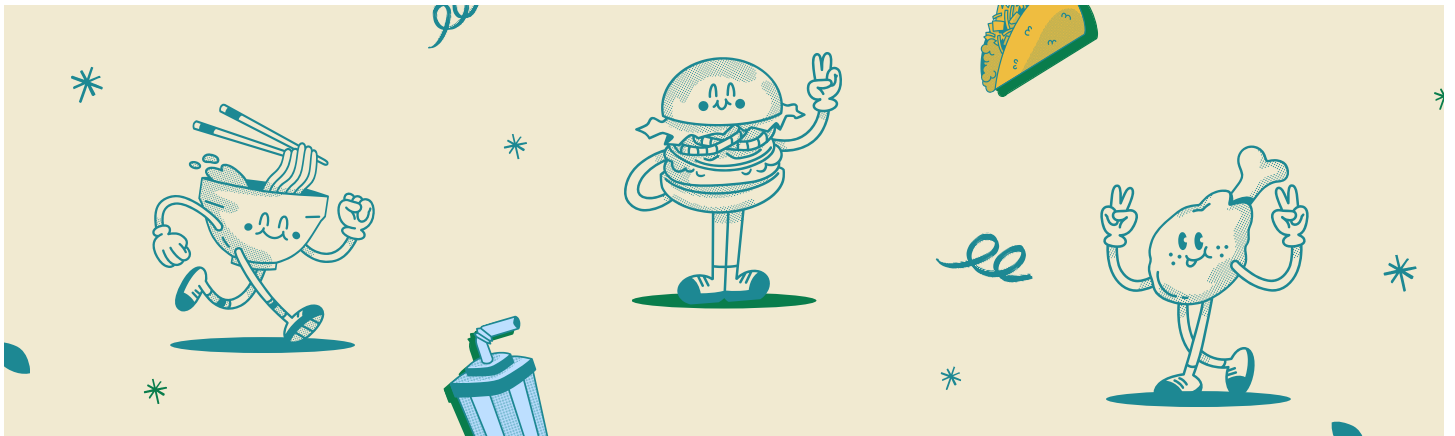


Sebetest mikrobiomu a trávení

Malý test: Jak je na tom vaše trávení a mikrobiom?



- ☐ Často pociťuji nadýmání, těžkost nebo tlak v břiše.
- ☐ Mívám méně než 1x denně stolici, nebo naopak trpím průjmy.
- ☐ Mám výkyvy nálad, často se cítím podrážděně nebo unaveně.
- ☐ Mám oslabenou imunitu, často marodím.
- ☐ Mám potíže s pletí - akné, ekzém, suchou nebo podrážděnou kůži.
- ☐ Můj jídelníček neobsahuje pravidelně zeleninu, vlákninu nebo fermentované potraviny.
- ☐ Trávím většinu času v sedě, bez pravidelného pohybu.
- ☐ Mám chuť na sladké nebo pečivo víc, než bych chtěl/a.
- ☐ V poslední době jsem užíval/a antibiotika nebo jiné léky.
- ☐ Mám potíže se soustředěním nebo spánkem.



Vyhodnocení:

- **0-2 odpovědi ANO:** Gratulujeme! Vase trávení a mikrobiom jsou pravděpodobně ve velmi dobré kondici. Udržujte tento stav - tělo vám poděkuje.
- **3-5 odpovědi ANO:** Vaše zažívání může být lehce rozhozené. Možná nastal čas zaměřit se více na podporu mikrobiomu i svaloviny.
- **6 a více odpovědi ANO:** Vas mikrobiom i trávení mohou být v nerovnováze. Věnujte svému tělu zvýšenou pozornost - právě teď je ideální čas na změnu.

Pokud vás výsledek zaskočil nebo nevíte, kde začít, kurz „[Chci zhubnout, co mi pomůže? Chci zlepšit zdraví, co mi pomůže?](#)“ vám nabídne jasný a praktický směr.

*Chceš vědět
více?*



 **Jak na kvalitnější zdraví a štíhlejší postavu?**