

Sebetest: 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 pleť - 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! Vaše 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.



Skryté souvislosti