TEST DIN DETOXTYPE

Har du en kronisk tarmsygdom?

JA

Du er:
Den skånsomme detoxtype

NEJ

Har du kortisolubalancer?

Kæmper du med:

- Sukkertrang.
- Vægten.
- Humørsvingninger.
- Energiudsving.
- Svært ved at falde til ro og i søvn.
- Fedt på maven der sidder fast uanset hvad du spiser og træner.
- Svimmel (når du rejser dig).
- Ringe sexlyst.
- Hjertebanken.
- At overleve frem for at leve.
- Nervøsitet.
- Irritabilitet.
- Utålmodighed.
- Lyst til salt, sødt og kulhydrater.
- Sved.
- Svingende blodsukker.
- Mørke rande under øjnene.
- Udbrændthed.
- Stofskiftelidelser eller manglende effekt af naturligt stofskiftehormon.
- Lav stresstærskel.
- Kontrolfreaktendenser.
- At føle pligt fremfor lyst og nydelse.
- Ikke at mærke kroppen.
- Er være meget oppe i hovedet.
- Angst.

JA

Du er:
Den binyre- og kortisolhealende detoxtype

NEJ

Har du stofskifteproblemer?

Tegn på stofskifteproblemer:

- Fastlåst vægt trods træning og diæt.
- Dårligt humør (uforklarligt).
- Dårlig restitution og helingsproces efter sygdom.
- Udmattet.
- Væske i kroppen og poser under øjnene.
- Hårtab.
- Tør hud.
- Synkebesvær.
- Hæshed.
- Forstoppelse.
- Øjenbryn tynde i yderkanten.
- Træthed.
- Hjertebanken.
- Immunsystem overreagerer.
- Omtåget (osteklokke tilstand).
- Kolde tæer .
- Fryser.
- Uro, angst og depression.
- Udtrykker ikke følelser og står ikke ved sig selv.
- Apati og resignation.
- Meget ovre i andres følelser eller behov.

JA

Du er:
Den stofskiftehealende detoxtype

NEJ

Vil du tabe dig?

JA MEGET

Du er:
Den intensive detoxtype

JA LIDT

Du er :
Den opstrammende detoxtype

NEJ

Du er:
Den selvhelbredende detoxtype

©Niobe Ninka Bernadete Mauritson. Detox-type testen må ikke gengives eller bruges uden forfatterens tilladelse