

SIMPLY4JOY

Блог о здоровье и красоте

Тест на зависимость от сахара



Зависимость от сахара — это частая причина усталости, потери энергии, перепадов настроения, плохого иммунитета, депрессии и даже старения кожи и насморка.

Человек часто становится заложником сахара и кофеина из-за усталости. Многие не представляют своей жизни без кофе, крепкого чая, энергетических и других безалкогольных напитков. Получается замкнутый круг: усталость пробуждает тягу к сахару, а потребление сахара вызывает усталость.

Как узнать, есть ли у вас сахарная зависимость, связанная с усталостью? Пройдите тест и ответьте на вопросы ниже.



Признаки и симптомы	Баллы
1. Вы чувствуете усталость большую часть времени — 20 баллов	
2. Чтобы «включиться» с утра, вам надо выпить кофе — 10 баллов	
3. У вас бывает упадок сил во второй половине дня — 10 баллов	
4. Вы периодически страдаете бессонницей — 20 баллов	
5. У вас бывает несварение желудка — 15 баллов	
6. Вы неважно себя чувствуете — 15 баллов	
7. У вас часто болит голова — 15 баллов	
8. Вы толстеете, и вам сложно сбросить вес — 1 балл за каждый кг, набранный за последние 3 года	
9. Сколько в среднем недиетической газировки и кофе с кофеином вы выпиваете за день? — 2 балла за каждые 30 г	
10. Сколько в среднем «энергетиков» с сахаром и кофеином вы пьете в день? — 6 баллов за каждые 30 г	
11. Вам постоянно хочется сладкого или кофеина, иначе сил не хватит до конца дня — 25 баллов	
12. Вы работаете больше сорока часов в неделю — 2 балла за каждый дополнительный час	

Результаты



0–40 баллов: у вас нет этой проблемы.



41–70 баллов: вам нужно восстановить выработку энергии.



Больше 70 баллов: вы подсели на сахар и кофеин, самое время освободиться! Ждите информацию по лечению и комфортному отказу от сахара, чтобы лучше себя чувствовать.