

TEST

ZIJN MIJN DARMEN GEZOND?

(Pagina 9, *Eetgeluk*, dr. Megan Rossi)

**Laten we allereerst op een rijtje zetten hoe dit boek jou van pas kan komen.
Omcirkel voor de volgende 10 vragen welk antwoord voor jou geldt.**

1. Hoe vaak heb je last van darmklachten, bijv. een opgeblazen gevoel, reflux, constipatie?

Minder dan 1 keer per maand
(0 punten)

1-3 keer per maand
(1 punt)

1-2 keer per week
(2 punten)

3 keer of meer per week
(3 punten)

2. Gebruik je reguliere medicatie of geneesmiddelen die zonder recept verkrijgbaar zijn (inclusief anticonceptiepil)?

Nee
(0 punten)

Ja
(2 punten)

3. Is er sprake van aanleg voor bepaalde gezondheidsproblemen in jouw familie, bijvoorbeeld diabetes, hoge bloeddruk?

Nee
(0 punten)

Ja
(2 punten)

4. Hoeveel verschillende plantaardige voedingsmiddelen eet je in een week? (Bijvoorbeeld volkoren granen, peulvruchten, groenten, fruit, noten en zaden. Kruiden en specerijen tellen een kwart punt.)

Minder dan 10
(3 punten)

10-19
(2 punten)

20-29
(1 punt)

30+
(0 punten)

5. Hoe zou je jezelf omschrijven in een gemiddelde week?

Ongelukkig
(2 punten)

Neutraal
(1 punt)

Gelukkig
(0 punten)

6. Hoe vaak voel je je niet lekker, bijvoorbeeld door verkoudheid of griep?

Minder dan 3 keer per jaar
(0 punten)

Eens in de 2-4 maanden
(1 punt)

Minstens een keer per maand
(2 punten)

7. Ontwijk je bepaalde voedingsmiddelen vanwege een (vermoedelijke) voedselintolerantie?

Nee
(0 punten)

Ja
(2 punten)

8. Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht?

5 uur of minder
(2 punten)

Meer dan 5 uur, minder dan 7 uur
(1 punt)

Minstens 7 uur
(0 punten)

9. Hoe vaak heb je last van negatieve effecten veroorzaakt door stress?

Minder dan 1 keer per maand
(0 punten)

1-3 keer per maand
(1 punt)

Wekelijks
(2 punten)

10. Hoe vaak span je je zodanig veel in dat je naderhand kort van adem bent als je probeert te zingen (na minstens 30 minuten).

Minder dan 1 keer per week
(2 punten)

1-2 keer per week
(1 punt)

Minstens 3 keer per week
(0 punten)

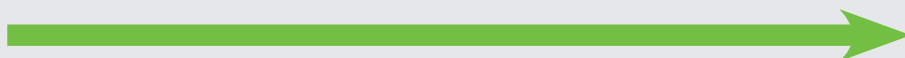
Tel je score op: _____

Jouw score interpreteren:

Goed bezig. Voor jou is het vooral van belang om je darmen in deze topconditie te houden. Je kunt hiervoor de simpele tips en recepten uit het boek gebruiken.

Aan de slag. Met de praktische strategieën die aan bod komen in het boek heb jij je darmgezondheid zo op orde – want geluk komt van binnenuit.

0 punten



20 punten