

WELLNESS BESLENME TESTİ

NE KADAR İYİ BESLENİYORSUNUZ?



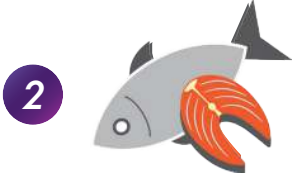
1

Haftada 3 'den fazla tuzlu veya tatlı abur cubur tüketiyor musunuz?*

EVET ☐

HAYIR ☐

Bu tarz aburcuburların çoğunlukla yağ şeker tuz ve kalori içeriği yüksek buna karşın besin değeri düşüktür.



2

Yağlı balık tüketiminiz haftada 3'ten daha az mı?

EVET ☐

HAYIR ☐

Yağlı balıklar çoğunlukla yüksek oranda Omega 3 içerirler ve vücudun birçok organının sağlığı için gereklidir.



3

Gün içinde sigara dumanı, hava kirliliği veya direk güneş ışığına maruz kalıyor musunuz?

EVET ☐

HAYIR ☐

Gün içinde çevresel strese maruz kalmak antioksidan besin ögesi (Beta-karoten, Vitamin C, Vitamin E, astaksantin vb) ihtiyacını artırır.



4

Vejetaryen mısınız?

EVET ☐

HAYIR ☐

Vejetaryen olmayı seçtiğinizde yeterli protein, Vitamin B12, kalsiyum ve diğer vitamin ve mineral aldığınıza emin olmalı ve desteklemelisiniz.



5

Gün içinde 7 farklı çeşitten az sebze ve meyve tüketiyor musunuz?

(1 porsiyon meyve :1 küçük boy elma büyüklüğünde, kuru meyve ise: ¼ kase, meyve suyu ise:1/4 kasedir. 1 porsiyon sebze: çiğ ve yeşil ise 1 kase, yeşil değil ise ½ kase, sebze suyu ise ½ kase büyüklüğündedir.)

EVET ☐

HAYIR ☐

Günlük esansiyel besin öğelerinin alımı için sebze ve meyve tüketiminde çeşitliliğe önem vermek gerekir.



6

Hergün çay veya kahve tüketiyor musunuz?

EVET ☐

HAYIR ☐

Kafein içeren içeceklerin tüketimi demirin emilimini %80 oranında azaltırken kalsiyum, Vitamin D, B1, mangan, çinko, bakır, magnezyum, sodyum, potasyum ve fosfatın emilimini etkiler.



7

Odaklanma ve enerji açısından eksik hissediyor musunuz?

EVET ☐

HAYIR ☐

Karbonhidrat, protein ve B vitaminleri enerji düzeylerine ve odaklanmaya katkıda bulunur.



8

Günde 6 öğünden daha az mı tam tahıl tüketiyorsunuz?

(1 porsiyon : 2 yemek kaşığı pirinç veya bulgur veya yulaf veya 1 ince dilim tam tahıllı ekme gibi)

EVET ☐

HAYIR ☐

Tam tahıllı gıdalar hücrel enerji için gereken önemli oranda lif, B vitamini, karbonhidrat içerirler.

NE KADAR İYİ BESLENİYORSUNUZ?

9



Günde 1 kadehten fazla alkol tüketiyor musunuz?

EVET ☐

HAYIR ☐

Alkol kullanımı vücudun daha fazla antioksidan, B vitamini, magnezyum, çinko, kalsiyum ve demir ihtiyacına sebep olur.

10



Kendinizi genellikle stresli hissediyor ve uykuya dalmakta güçlük çekiyor musunuz?

EVET ☐

HAYIR ☐

Stres uykunun kalitesini etkilerken, uykusuzlukla beraber vücudun genel iyilik halini etkiler. Stres altında B vitamini ve antioksidan ihtiyacı artar.

11



Düzenli olarak en az haftada 3 kez egzersiz yapıyor musunuz?

EVET ☐

HAYIR ☐

Egzersiz ve aktivite vücudun sağlığı korumasında gereklidir ve özellikle egzersiz sonrasında daha fazla antioksidan ve protein gereklidir.

12



Saçınızın ve tırnaklarınızın desteklenmeye ihtiyacı var mı?*

EVET ☐

HAYIR ☐

Saç ve tırnaklar hergün bir sürü elemente maruz kalır, iyi beslenmeyle onları desteklemek yardımcı olabilir.

SONUÇLAR:

Basitçe kaç kere "EVET" yanıtı verdiğinizi toplayın.

• **Toplam EVET <2:** Tebrikler gayet iyi besleniyorsunuz yine de besin ögesi desteği için Wellness Pack veya Natural Balance Shake 'i eklemeyi düşünebilirsiniz.

• **Toplam EVET 3-6:** Yaşam tarzınız ve beslenme alışkanlıklarınıza göre bazı besinsel eksikleriniz olabilir, Wellness Pack ve Natural Balance Shake'lerini günlük rutininize eklemelisiniz.

• **Toplam EVET >7:** Yaşam tarzınız ve beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmeli ayrıca Wellness pack ve Natural Balance Shake'ı günlük rutininize eklemelisiniz.

* Soruya "EVET" yanıtı verdiyseniz atıştırmak istediğinizde Wellness Balance shakelerini deneyebilirsiniz.

**Saç ve tırnak sorusuna "EVET" yanıtı verdiyseniz Çinko ve Selenyum içeren takviye edici gıdayı tercih edebilirsiniz.