

MINI TEST

¿Cuál es tu nivel de intoxicación?

Este test es sólo orientativo. Te recomiendo que respondas en base a los hábitos de tus últimos 3 meses. Tené en cuenta que en invierno solemos comer de más y tendemos al sedentarismo. Obviamente respondé con sinceridad, esto es para vos. Si entre las opciones no aparece una respuesta que te represente, elegí la que más se acerque a tu respuesta ideal. De acuerdo a los resultados podrás ver las recomendaciones específicas para tu caso particular.

1. ¿Con qué frecuencia consumís carne o pollo?

- a. A diario
- b. 3 veces por semana
- c. 1 vez a la semana
- d. No consumo

2. ¿Con qué frecuencia consumís harinas y azúcar blanco?

- a. A diario
- b. 3 veces por semana
- c. 1 vez a la semana
- d. No consumo

3. ¿Con qué frecuencia consumís alimentos procesados?

- a. A diario
- b. 3 veces por semana
- c. 1 vez a la semana
- d. No consumo

4. ¿Con qué frecuencia consumís lácteos (leche, queso, yogur, helado, manteca, etc)?

- a. A diario
- b. 3 veces por semana
- c. 1 vez a la semana
- d. No consumo

5. ¿Con qué frecuencia consumís alcohol?

- a. Frecuentemente
- b. Los fines de semana
- c. 1 vez al mes
- d. No consumo

6. ¿Te considerás una persona estresada?

- a. Siempre estoy estresada
- b. Me estreso con facilidad
- c. Cada tanto me estreso
- d. Nunca me estreso

7. ¿Con qué frecuencia hacés ejercicio físico?

- a. Nunca
- b. Muy de vez en cuando
- c. 1 vez a la semana
- d. 3 o más veces por semana

8. ¿Fumas?

Sí No

9. ¿Sufrís estreñimiento?

Sí No

10. ¿Tenés alguna enfermedad crónica?

Sí No

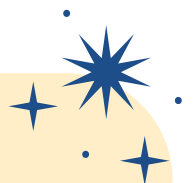
11. ¿Tu descanso es insuficiente ya sea porque te cuesta dormirte, padecés insomnio o no dedicás el tiempo suficiente al sueño?

Sí No

12. ¿Usás cosmética, productos de higiene y cremas con componentes químicos?

Sí No

PUNTUACIONES



Si en las preguntas de la 1 a la 7 respondiste:

- a. sumás 4 puntos
- b. sumás 3 puntos
- c. sumás 2 puntos
- d. sumás 1 punto

Si en las preguntas 8 a la 12 respondiste:

- Sí.** sumás 4 puntos
- No.** sumás 1 punto

RESULTADOS

1. Si tu puntuación fue de 36 a 48 puntos:

Este cuerpo necesita un detox urgente! Si estás pensando en hacer este detox, es una excelente idea. Seguramente tenés muchos hábitos de vida tóxicos que están deteriorando tu salud. Es un buen momento para elegir algo diferente. Te recomiendo que te tomés con calma el detox, tu cuerpo puede tener gran adicción a la comida procesada y demás; lo ideal es que vayas disminuyendo su consumo de a poco. Si tenés estreñimiento, seguramente cuando introduzcas alimentos más saludables esto también cambiará y podrás dormir mejor en la noche. Podés reevaluar ciertos hábitos como el fumar o sedentarismo ya que son factores de riesgo y te impedirán vivir una vida llena de energía y vitalidad. Hay mucho que ganar y nada que perder. Si sentís que es un desafío muy grande, ¡pues sí lo es! Buscá esa motivación interior para llevar adelante el desafío y subite a la ola del detox que te va a servir de envión.

2. Si tu puntuación fue de 19 a 35 puntos:

Aún hay hábitos que pueden ser mejorados! Que bueno, pero de verdad, qué bueno que estás acá. Tenés un montón de hábitos saludables, pero otros que pueden ser mejorados. Estoy segura que este detox te permitirá acercarte más a tu meta. Sabés de lo que se trata el compromiso, sólo tenés que enfocarte un poco más y ponderar lo que te hace bien. Evitá dejarte llevar por la comodidad y elegí a cada momento ser tu mejor versión. Seguramente obtendrás varias herramientas que te ayudarán a afianzar los buenos hábitos. Qué suerte tenerte a bordo!

3. Si tu puntuación fue de 12 a 18 puntos:

Estás super, vamos por más! Parece que has estado trabajando duro para afianzarte en hábitos saludables. Este es un momento clave (el cambio de estación), para depurar viejas toxinas y hacer brillar cada vez más esa luz interior que te has enfocado en cultivar. Seguramente te será sencilla la propuesta de este detox, entonces desafiate un poco más! Podés además consumir más alimentos depurativos como hojas verdes, limón y probióticos. Que lo disfrutes!

Si lo haces etiquetame en las redes, espero que te sirva y que me cuentes cómo te fue!