



TEST 1

DIN KONTO

Her skal vi finde ud af, hvilken tilstand du er i lige nu. Derfor måler vi på, hvordan du oplever dig selv og din krop på en lang række områder, som fortæller om tilstanden i dine tre styresystemer.

ENERGI OG SØVN

Her ser vi på din krops og hjernes evne til at skifte mellem aktivitet og hvile. Vi ser også på, hvor let det er at få adgang til dine ressourcer.

HVORDAN ER DIN DØGNRYTME OG SØVNKVALITET?

- 1. Jeg vågner udhvilet om morgenen og har ingen problemer med at falde i søvn om aftenen og sove igennem om natten. Jeg har en klar oplevelse af, at jeg får tilstrækkeligt med god søvn.
- 2. Jeg vågner frisk om morgenen, men har svært ved at komme i seng og falde i søvn eller sove helt igennem. Jeg får ikke så god søvn, som jeg plejer, men føler ikke, at det er et stort problem. Det kan klares med en powernap midt på dagen.
- 3. Jeg har svært ved at komme op om morgenen og glæder mig med det samme til at komme i seng om aftenen. Jeg kan falde i søvn om eftermiddagen, hvis jeg ikke holder mig i gang, og kan opleve en ekstra bølge af friskhed sent om aftenen.
- 4. Jeg føler ikke, jeg kan få nok søvn, uanset hvor meget jeg sover, eller jeg lider af søvnløshed eller afbrudt søvn. Min døgnrytme er vendt på hovedet.

HVORDAN ER DIN ENERGI GENNEM DAGEN?

- 1. Jeg har meget sjældent energidyk i løbet af dagen.
- 2. Jeg får ofte energidyk om eftermiddagen eller efter måltider.
- 3. Min energi er meget svingende, og jeg har brug for stimulanser eller mad for at holde mig kørende igennem dagen.
- 4. Jeg føler mig generelt tung i kroppen og har svært ved at 'starte motoren'.

RESPONS PÅ TRÆNING

Kroppens respons på bevægelse og træning falder, når kropsokonomien er belastet. Hjernen gemmer reserver til overlevelse ved at nedprioritere langsigtede byggeprojekter som træning og tvinge dig til at spare energien.

GIVER TRÆNING DIG ENERGI?

- 1. Jeg har god energi efter træning. Uanset hvor meget eller hvad tid på dagen jeg træner, oplever jeg, at træning gør min søvnkvalitet bedre.
- 2. Jeg får umiddelbart energi af træning, men dykker måske senere på dagen. Hvis jeg træner om aftenen, har jeg svært ved at sove.
- 3. Jeg oplever høj grad af træthed og ømhed under og især efter træning. Jeg sparer på kræfterne resten af dagen og får behov for en powernap.
- 4. Selv dagligdagsaktiviteter føles anstrengende og dræner mig for energi, så jeg træner slet ikke.

BLIVER DU STÆRKERE OG MERE VELFORMET AF TRÆNING?

- 1. Jeg bliver bedre, hurtigere, stærkere og mere fast i kroppen med øvelse.
- 2. Jeg bliver ikke væsentligt bedre, hurtigere, stærkere og mere fast, uanset hvor meget eller hvor hårdt jeg træner.
- 3. Jeg oplever nærmest at blive svagere og mere blød i kroppen, jo mere jeg træner.
- 4. Jeg magter ikke træning og bliver syg eller får ondt, hvis jeg tvinger mig selv.

HVORDAN HAR DU DET MED FYSISK ANSTRENGELSE?

- 1. For mig er fysisk anstrengelse at mærke, at min krop er i live. Fysisk anstrengelse øger mit fokus og min koncentration. Jeg er i stand til at presse mig selv og hele tiden bevare følelsen af at magte det, så selvom jeg er i gang med en hård aktivitet, bliver det aldrig ubehageligt anstrengende.
- 2. Fysisk anstrengelse hjælper mig med at dulme ubehagelige tanker og følelser. Jo mere anstrengende træning, jo bedre kan jeg være i min krop. Det er ikke altid, det føles rart, mens jeg er i gang, men god samvittighed bagefter trumfer ubehaget.
- 3. Fysisk anstrengelse er forbundet med frygt. Jeg oplever, at jeg ikke er stærk og robust nok. Jeg bliver meget hurtigt forpustet og har svært ved at få pulsen ned efter aktiviteten.
- 4. Jeg undgår konsekvent alle aktiviteter, som får mig til at svede, få hjertebanken, åndenød eller syre til. Jeg føler slet ikke, at jeg magter selv moderat fysisk anstrengelse som at tage trapperne eller løbe efter bussen.

HAR DU LYST TIL AT TRÆNE?

- 1. Jeg har lyst til bevægelse og let ved at lære nye aktiviteter.
- 2. Jeg skal tage lidt tilløb til træning, men når jeg er i gang, går det fint.
- 3. Jeg mangler energi til træning, og får jeg taget mig sammen, orker jeg ikke noget resten af dagen.
- 4. Jeg har ingen lyst til at bevæge mig.

BEVÆGELSESFRIHED

Her tester du dig selv på en række konkrete bevægelser, der fortæller om hjernens og nervesystemets tryghed. Din grad af smidighed og styrke er et mål for, hvad hjernen tør lade dig gøre med den sigtbarhed, der er lige nu.

KAN DU KOMME NED PÅ HUG?

- 1. Jeg kan uden anstrengelse komme helt ned at sidde på hug med hælene i gulvet.
- 2. Jeg kan med anstrengelse, men uden smerte, komme helt ned på hug med hælene i gulvet.
- 3. Jeg kan med besvær eller smerte komme helt ned på hug med hælene i gulvet.
- 4. Jeg kan absolut ikke komme ned på hug med hælene i gulvet.

HVORDAN MED AT KOMME NED AT LIGGE PÅ GULVET OG OP AT STÅ?

- 1. Jeg kan uden anstrengelse komme ned at ligge på gulvet og op at stå igen.
- 2. Jeg kan med anstrengelse, men uden smerter, komme ned at ligge på gulvet og op at stå igen.
- 3. Jeg kan med besvær eller smerte komme ned at ligge på gulvet og op at stå igen.
- 4. Jeg kan slet ikke komme ned at ligge på gulvet og op at stå igen.

KAN DU FÅ ARMENE OP OVER HOVEDET?

- 1. Jeg kan uden anstrengelse stå med armene strakt lodret op over hovedet.
- 2. Jeg kan med anstrengelse, men uden smerter, stå med armene strakt lodret op over hovedet.
- 3. Jeg kan med besvær eller smerte stå med armene strakt lodret op over hovedet.
- 4. Jeg kan slet ikke stå med armene strakt lodret over hovedet.

ER DU UTRYG VED AT HOPPE?

- 1. Jeg kommer let over snoren, lander lydløst og giver smidigt efter i knæene som en fjeder.
- 2. Jeg hopper over med samlede ben, men kommer ikke så godt ned i knæ før og efter hoppet, og jeg lander lidt tungt.
- 3. Jeg har ikke lyst til bevægelsen, og jeg har svært ved at slippe jorden med begge ben på en gang, så jeg tøver og lander lidt usikkert.
- 4. Jeg kan ikke få mig selv til at hoppe, jeg har ondt, er bange for at snuble eller kan bare ikke lette.

HVOR LANGT KAN DU GÅ?

- 1. Jeg oplever intet ubehag, hverken under eller efter, når jeg går over 5 kilometer i stræk.
- 2. Jeg oplever ubehag, under eller efter, når jeg går mere end 2-5 kilometer. For eksempel i løbet af en arbejdsdag.
- 3. Jeg oplever ubehag, under eller efter, når jeg går mere end 500-2000 meter i ét stræk.
- 4. Jeg kan uden ubehag højst gå omkring 500 meter i ét stræk.

SMERTE, ØMHED OG SPÆNDING

Alle former for ubehag i kroppen afspejler problemer i kropøkonomien. Smerte, ømhed, spænding og ubehag vidner om inflammation, hævelse og dårlig restitution – og om en utryk hjerne, der sparer på ressourcerne.

HVOR OFTE HAR DU ONDT?

- 1. Jeg har sjældent ondt og føler mig som regel veltilpas i min krop.
- 2. Jeg oplever flere gange om måneden ubehag eller smerter i kroppen.
- 3. Jeg oplever flere gange om ugen ubehag eller smerter i kroppen.
- 4. Smerter og ubehag er en fast og stor del af min hverdag.

HVILKEN FORM HAR DIT UBEHAG?

- 1. Når jeg oplever ubehag, har det oftest form af kortvarige stik eller ømhed.
- 2. Når jeg oplever ubehag, har det form af spændinger, stivhed, låsninger, nerveirritation og kramper eller spasmer.
- 3. Mit ubehag har oftest form af følelsesløshed, svimmelhed eller syns-, balance- eller føleforstyrrelser.
- 4. Mit ubehag har form af voldsomme brændende smerter, der kan opstå vilkårlige steder i kroppen.

HVOR UDBREDT ER DIT UBEHAG?

- 1. Når jeg har ondt eller er øm et sted i kroppen, spreder det sig ikke.
- 2. Jeg har tilbagevendende ubehag eller gener i ét eller flere områder af kroppen. Gamle skavanker kan i perioder vende tilbage, blive værre eller brede sig.
- 3. Akutte skader heler langsomt. Mine gener, smerter og spændinger har bredt sig fra ét område på kroppen til større dele af samme eller begge sider af kroppen.
- 4. Smerterne flytter sig vilkårligt og uforudsigeligt rundt i hele min krop og fylder i min hverdag.

HVORDAN REAGERER DU PÅ DIT UBEHAG?

- 1. Jeg stopper ikke noget vigtigt, jeg er i gang med, hvis jeg oplever lidt smerte eller ømhed et sted i kroppen.
- 2. Jeg kan lykkes med at overhøre smerterne eller dulme dem med smertestillende.
- 3. Jeg er tilbageholdende med bevægelse og aktiviteter, der kan fremprovokere eller forværre smerte.
- 4. Frygten for at gøre noget, der udløser smerter, griber ind i min hverdag. Jeg er bange for at fremprovokere smerte ved hverdagsbevægelser som at gå eller bøje mig ned efter noget.

DET YDRE

Dit udseende fortæller om, hvor meget overskud, der er tilbage, når de indre behov er dækket. Din formuebestyrer prioriterer altid det indre, så jo bedre din kropøkonomi har det, jo bedre scorer du her.

HVORDAN HAR DINE NEGLE OG DIT HÅR DET?

- 1. Jeg har stærke, sunde og glansfulde negle og hår.
- 2. Jeg har tendens til skæl i hovedbunden og flossede negle.
- 3. Jeg taber en del hår, mine øjenbryn er tynde, mine negle er bløde og skrøbelige.
- 4. Jeg taber rigtig meget hår, mine negle er tynde, rillede, flossede og helt matte, og jeg har tendens til neglesvamp.

HVORDAN HAR DIN HUD DET?

- 1. Jeg har uproblematisk og elastisk hud med naturlig glød. Når jeg får bumser eller urenheder, forsvinder de hurtigt selv. Sår heler hurtigt. Jeg kan kun se appelsinhud på mine lår, når jeg presser huden sammen eller spænder i musklerne.
- 2. Jeg har tendens til hudkløe, talgknopper, bumser, knopper, eller jeg har meget tør hud og får let mærker i huden af tøj og smykker. Når jeg spænder op, har jeg synlige appelsinhudshuller i huden bestemte steder.
- 3. Jeg har udbrud af eksem, akne eller svamp i begrænsede områder og tendens til 'svampet' hævelse i huden. Jeg har synlig appelsinhud, både når jeg står og ligger ned.
- 4. Jeg har en kronisk hudlidelse og hyppige udbrud af symptomer på store dele af kroppen. Min hud er tynd, får let strækmærker og bliver let beskadiget, eller den er hård, øm og udspændt. Jeg har omfattende buler og appelsinhud på store dele af kroppen.

HVORDAN ER DIN VÆGT OG FORM?

1. Når jeg træner, holder jeg formen eller strammer op fra måned til måned. Der er ikke mere fedt på min mave end andre steder. Når jeg ikke træner, holder jeg vægten, men bliver med tiden blødere over hele kroppen.
2. Jeg har tendens til at svinge op eller ned i vægt hen over ugen. Jeg kan sagtens holde formen, hvis bare jeg træner og holder øje med, hvad jeg spiser. Maven er dog svær at gøre helt flad.
3. Jeg har svært ved at holde vægten nede eller oppe. Jeg får let væskeansamlinger i ansigtet og i benene. Taljemålet stiger støt, uanset mine tiltag.
4. Jeg kan ikke flytte på vægt og form, uanset hvad jeg gør. Jeg døjler med permanente væskeansamlinger i hele eller store dele af kroppen. Min mave er kuglerund.

HVAD SKER DER, NÅR DU DROPPER GODE VANER?

1. Det går ikke ud over min form, hvis jeg ikke får trænet eller spiser usundt i nogle uger.
2. Jeg har svært ved at slippe min træning, men når jeg endelig gør det, kommer jeg til min overraskelse i bedre form.
3. Jeg kan ikke holde fri fra gode bevægelses- og spisevaner, uden at det inden for et par uger mærkes på tøjet og ses i spejlet.
4. Det kræver en stor indsats af mig at undgå at tage på eller tabe mig, og det går hurtigt den forkerte vej, når jeg giver slip.

APPETIT

Reguleringen af appetitten er bedst, når hjernen er tryk og fra velfungerende nerve- og hormonsystemer får leveret et godt og fyldestgørende overblik over kroppens behov for næring.

ER DU GOD TIL AT MÆRKE SULT, MÆTHED OG TØRST?

1. Jeg mærker tydeligt sult, mæthed og tørst. Min sult og tørst bliver let tilfredsstillet gennem 3-4 regelmæssige daglige måltider.
2. Jeg kan undvære mad og drikke, når jeg holder mig i gang. Jeg er ikke meget sulten efter rigtig mad, men har tit trang til snacks, slik eller chips og glemmer sommetider de egentlige måltider.
3. Jeg får ikke spist, når jeg er sulten, men dulmer tit med lightsodavand, cigaretter, kaffe eller noget andet uden kalorier. Jeg snacker ofte i stedet for at drikke vand. Jeg fanger mig selv i at spise mig igennem dagen for at holde energien oppe. Det betyder, at jeg tit ikke er ordentlig sulten til måltiderne.
4. Jeg kan ikke mærke forskel på sult og mæthed. Tørst efter vand mærker jeg meget sjældent. Jeg svinger mellem perioder, hvor jeg helt glemmer at spise, og perioder hvor jeg ikke kan holde op med at spise.

HAR DU CRAVINGS?

1. Jeg har ikke cravings efter sødt, salt eller fedt, men kan nyde en lækker snack en gang imellem.
2. Jeg får typisk cravings om eftermiddagen eller om aftenen, men kan begrænse mit indtag.
3. Jeg kan få nærmest ukontrollerbare cravings om eftermiddagen og aftenen, især hvis jeg er stresset, trist eller vred.
4. Jeg har kraftige cravings, som jeg enten overhører eller helt er styret af. Jeg har længere perioder med overspisning eller spisevægring.

KVINDELIGE HORMONER

KUN FOR KVINDER

Når kvinder er overbelastede, går det ud over deres kønshormoner og menstruationscyklus. Hjernen prioriterer din umiddelbare overlevelse over din reproduktionsevne.

HVORDAN ER DIN CYKLUS?

- 1. Jeg har en regelmæssig cyklus, der varer mellem 26 og 32 dage. Eller jeg er gravid eller ammende og menstruerer derfor ikke.
- 2. Jeg har en regelmæssig cyklus, der varer mellem 26 og 32 dage, men jeg kan have pletblødninger.
- 3. Min cyklus er uregelmæssig og uforudsigelig og kan vare mellem 36 og 90 dage.
- 4. Min menstruation udebliver tit og kommer måske kun hver tredje måned. Eller jeg har ikke fået den endnu, selvom jeg er i puberteten eller voksen.

HAR DU GENER UNDER MENSTRUATION ELLER I OVERGANGSALDER?

- 1. Jeg kan blive lidt træt under min menstruation, men har ellers ingen nævneværdige gener og bløder kun moderat. Eller jeg oplever ingen nævneværdige symptomer i forbindelse med min overgangsalder.
- 2. Jeg kan bløde voldsomt og i store klumper under min menstruation, og jeg kan føle mig sat ud af spillet af PMS. Eller jeg oplever lejlighedsvis hedeture, vaginal tørhed og få opvågninger om natten i forbindelse med min overgangsalder.
- 3. Min menstruation og perioden op til er forbundet med store smerter, træthed, ubehag og humørsvingninger. Jeg oplever humørsvingninger, mange daglige hedeture og vægtøgning i forbindelse med min overgangsalder.
- 4. Jeg har PCO eller er gået i for tidlig overgangsalder som følge af stress, operation eller hormonbehandling.

FORDØJELSE OG URINVEJE

Nedbrydningen af affaldsstoffer og omsætningen af næringsstoffer er vigtig for din overlevelse, men ikke nu og her. Er stress en del af din hverdag, kan der gå kuk i disse helt basale funktioner.

HVORDAN ER DINE TOILETVANER?

- 1. Jeg går på toilettet 1-3 gange om dagen og føler mig behageligt tømt bagefter.
- 2. Jeg går på toilettet flere gange dagligt, men føler mig ikke helt tømt bagefter. Mit behov for at komme på toilettet følger ikke noget fast mønster.
- 3. Jeg får let nervøs mave eller diarre og kan være forstoppet flere gange ugentligt. Jeg oplever at være nødt til at presse for at komme af med min afføring.
- 4. Jeg har konstant nervøs mave, diarre eller forstoppelse, eller jeg har en diagnose, der vedrører tarmen.

HVORDAN MED TISSE- TRANGEN?

- 1. Jeg tisser 5-8 gange om dagen. Jeg mærker tydeligt, når jeg skal tisse, og har let ved at tømme blæren helt hver gang.
- 2. Jeg føler tit trang til at tisse, men tisser ikke så meget ad gangen eller har svært ved at tømme blæren helt.
- 3. Jeg kan ikke mærke tissetrang og kan næsten holde mig hele dagen. Jeg har ufrivillig vandladning ved anstrengelse som hop, nys og løb,
- 4. Jeg tisser ofte eller meget sjældent og har tit smerter eller svie ved vandladning. Jeg har tendens til blærebetændelse. Jeg oplever ufrivillig vandladning, også når jeg forholder mig i ro eller ved almindelig gang.

HVORDAN HAR DU DET EFTER MÅLTIDER?

- 1. Jeg bliver ikke oppustet efter måltider. Jeg har ingen problemer med at fordøje store måltider og tung, proteinrig og fedtholdig mad som en rød bøf.
- 2. Jeg oplever sure opstød eller bliver let oppustet efter måltider, især efter større måltider.
- 3. Jeg bliver meget oppustet, får mavekneb efter måltider og har svært ved at fordøje proteinrig og fedtholdig mad, og problemet begrænser mig socialt.
- 4. Jeg har svært ved at spise bestemte fødevarer, fordi jeg har store problemer med at synke, eller jeg får mavekneb eller fordøjelsesbesvær. Jeg kan kun spise små portioner ad gangen.

IMMUNFORSVAR

Dit immunforsvar er et af de tre styresystemer. Uorden her afslører et kontoundereskud. Immunforsvaret kan overreagere og give dig allergiske symptomer. Det kan også underreagere, så du ikke er beskyttet mod sygdom.

HAR DU TENDENS TIL ALLERGI?

- 1. Jeg mærker midlertidig irritation ved overdreven eksponering for parfume, luftforening og lignende, men har ellers ingen allergi.
- 2. Jeg har nældefeber eller enkelte fødevareintolerancer.
- 3. Jeg har ofte symptomer fra allergi, krydsallergi, eksem, astma eller fødevareintolerance.
- 4. Jeg har hyppige eller voldsomme udbrud af allergi, krydsallergi, eksem, astma eller fødevareallergi.

HVOR TIT OG HVOR VOLDSOMT BLIVER DU SYG?

- 1. Jeg har et par sygedage ved forkølelse og influenza et par gange om året.
- 2. Jeg er sjældent syg, men har tendens til at gå ned op til og under ferie, og jeg har ofte forkølelse og snue i form af stoppet eller løbende næse, som ikke rigtig vil gå væk.
- 3. Jeg er ofte syg i mere end et par dage, og det kan tage tid, før jeg kommer mig efter en forkølelse.
- 4. Jeg er tit ramt af bakterielle infektioner eller grimme vira i for eksempel hals eller lunger.

DET MENTALE OG FØLELSERMÆSSIGE

Dit følelsesliv og dine mentale funktioner ændrer sig, når alarmniveauet i dit nervesystem stiger, og balancen i dit hormonsystem forskyder sig.

HVOR ER DU I HUMØR OG FØLELSER?

- 1. Jeg er ofte i godt humør, har gåpåmod og svinger ikke voldsomt i mit følelsesliv.
- 2. Jeg har fart på og kan holde mange bolde i luften på samme tid. Jeg bliver dog ret nemt irriteret, urolig, bekymret eller vred.
- 3. Jeg har tendens til tungt humør og reagerer ofte følelsesmæssigt voldsomt. Luntten er kort.
- 4. Jeg har tendens til depressive tanker, angst, panik eller apati.

KAN DU FORDYBE DIG OG VÆRE KREATIV?

- 1. Jeg får tit ideer og har let ved at være kreativ. Jeg har let ved at komme i gang med nye opgaver.
- 2. Jeg har svært ved at fordybe mig i kreative projekter og bliver ved med at hoppe tilbage til at hakke sporadiske to do's af min liste.
- 3. Jeg føler mig ofte tom for ideer og har svært ved at lave noget, der kræver fordybelse eller kreativ tænkning.
- 4. Jeg kan slet ikke overskue fordybelse og kreative aktiviteter.

HVOR GODT HUSKER DU?

- 1. Min hukommelse og koncentrationsevne er god, og jeg har let ved at lære nyt og fordybe mig i længere tid ad gangen.
- 2. Indimellem smutter det med koncentrationen, eller jeg kan pludselig ikke huske et ord eller et navn.
- 3. Jeg har svært ved at koncentrere mig og tænke kreativt eller langsigtet. Jeg laver en del fejl, jeg flytter bunker og taber bolde.
- 4. Jeg har svært ved at overskue selv simple opgaver og logistik og kan kun forholde mig til én ting og én dag ad gangen.

DET SOCIALE

Din evne til naturligt at indgå i sociale sammenhænge afhænger af, hvor udad- eller indadvendt du er som person, men også af, om der er overskud eller underskud på kropskontoen.

HVORDAN OPLEVER DU SOCIALT SAMVÆR?

- 1. Jeg har let ved at indgå i nye relationer og trives i sociale sammenhænge. Jeg trives også godt i mit eget selskab.
- 2. Sociale sammenhænge dræner mig mere, end de har gjort tidligere. Eller jeg har et voksende behov for kontakt og opsøger også andre mennesker, når det koster mig energi.
- 3. Jeg undgår så vidt muligt større sociale sammenhænge. Eller jeg opsøger andre, fordi jeg har svært ved at være alene.
- 4. Jeg isolerer mig og undgår sociale sammenhænge. Eller jeg har svært ved at være i mit eget selskab og tyr til distraction gennem tv, radio, Facebook og onlinefora.

ER DU TRYK I DINE RELATIONER?

- 1. Jeg har nærhed og tryghed i mine relationer. Jeg stoler på, at folk vil mig det bedste.
- 2. Jeg kan have svært ved at være nærværende og at modtage omsorg i mine relationer.
- 3. Jeg føler mig tit misforstået eller underlegen i nogle af mine relationer.
- 4. Jeg bliver hurtigt mistroisk og kommer let til at føle, at andre er kritiske eller uvenlige over for mig.

HVORDAN FUNKERER DIN MEDICIN?

Hvor godt din medicin fungerer for dig i din hverdag, er en parameter for hele dit systems overskud og fleksibilitet.

- 1. Jeg bruger ikke medicin eller føler mig velbehandlet og stabil med min medicin og har ikke nævneværdige bivirkninger.
- 2. Jeg er sommetider nødt til at gå op i dosis for at opretholde den regulerende effekt af min medicin.
- 3. Selvom jeg i perioder tager større dosis, oplever jeg ikke tilstrækkeligt regulerende effekt, eller jeg får generende bivirkninger.
- 4. Jeg er slet ikke velreguleret, selvom jeg er gået op i dosis og måske har generende bivirkninger.

DINE SVAR PÅ TESTEN



ENERGI OG SØVN

Hvordan er din døgnrytme og søvnkvalitet? _____

Hvordan er din energi gennem dagen? _____

RESPONS PÅ TRÆNING

Giver træning dig energi? _____

Bliver du stærkere og mere velformet af træning? _____

Hvordan har du det med fysisk anstrengelse? _____

Har du lyst til at træne? _____

BEVÆGELSESFRIHED

Kan du komme ned på hug? _____

Hvordan med at komme ned at ligge på gulvet? _____

Kan du få armene op over hovedet? _____

Hvor langt kan du gå? _____

Er du utryk ved at hoppe? _____

SMERTE, ØMHED OG SPÆNDING

Hvor ofte har du ondt? _____

Hvilken form har dit ubehag? _____

Hvor udbredt er dit ubehag? _____

Hvordan reagerer du på dit ubehag? _____

DET YDRE

Hvordan har dine negle og dit hår det? _____

Hvordan har din hud det? _____

Hvordan er din vægt og form? _____

Hvad sker der, når du dropper gode vaner? _____

APPETIT

Er du god til at mærke sult, mæthed og tørst? _____

Har du cravings? _____

KVINDELIGE HORMONER

Hvordan er din cyklus? _____

Har du gener under menstruation eller i overgangsalder? _____

FORDØJELSE OG URINVEJE

Hvordan er dine toiletvaner? _____

Hvordan med tissetrangen? _____

Hvordan har du det efter måltider? _____

IMMUNFORSVAR

Har du tendens til allergi? _____

Hvor tit og hvor voldsomt bliver du syg? _____

DET MENTALE OG FØLELSESMÆSSIGE

Hvor er du i humør og følelser? _____

Hvor godt husker du? _____

Kan du fordybe dig og være kreativ? _____

DET SOCIALE

Hvordan oplever du socialt samvær? _____

Er du tryk i dine relationer? _____

HVORDAN FUNGERER DIN MEDICIN?

FASE 1-KRYDSER _____

FASE 2-KRYDSER _____

FASE 3-KRYDSER _____

FASE 4-KRYDSER _____