

Modul 2
WORKBOOKS



OPTIMÉR DIT
Hormonspējl

Modul 2

WORKBOOK 1

Test din fordøjelse

Du skal nu teste din fordøjelse.

Hvis du har en velfungerende fordøjelse og tarm, så skal du gerne kunne svare **JA** til spørgsmålene i box 1 og **NEJ** til spørgsmålene i box 2. Du finder spørgsmålene på de næste sider.

Er din fordøjelse ikke velfungerende, skal du have fokus på at få den til at blive det, da det har betydning for din udrensning og genoprettelsen af din hormonbalance.

Brug anbefalingerne fra E-guiden "Optimal Fordøjelse", og læg ud med at teste dig selv for manglende mavesyre.

OPTIMÉR DIT
Hormonspejl

Modul 2

WORKBOOK 1

BOX 1

Her skal du gerne kunne svare **ja**

- Kommer du på wc 1-2 gange om dagen?
- Kan du klare wc besøg på max 10 min?
- Er din afføring blød og fast i konsistensen uden at være tynd eller hård?
- Føler du at du bliver "færdig"?
- Oplever du at din mave er "flad"? (også selv om du vejer lidt for meget 😊)
- Er din mave er din ven?

OPTIMÉR DIT
Hormonspejl

Modul 2

WORKBOOK 1

BOX 2

Her skal du gerne kunne svare **nej**

- Har du ofte luft i maven?
- Lugter dine prutter meget?
- Føler du dig oppustet mere eller mindre altid?
- Bliver du oppustet efter mad?
- Er der nogle fødeemner, du går uden om, fordi de er dårlige for dig?
- Har du kendt fødevare-intolerance/allergi?
- Føler du dig ofte forstoppet?
- Kommer du oftest på wc hver 2. dag?
- Oplever du at din mave styrer dit velvære?
- Bliver du oppustethed af gluten, pasta, hvede?

Modul 2

WORKBOOK 2

Er dit stofskifte påvirket af dine hormonelle forandringer?

På næste side finder du et skema med en række spørgsmål.

Svar på dem så godt, som du kan. Er du i tvivl om noget, så husk, at du altid er velkommen til at stille mig spørgsmål inde i facebook-gruppen.

Modul 2

WORKBOOK 2

Er dit stofskifte påvirket?

	Meget	I nogen grad	Lidt	Slet ikke
Fryser du let?				
Kan du ikke få varmen, hvis du er blevet kold?				
Fryser du på hænder, fødder og baller?				
Er dit energiniveau dalet?				
Er din vægt steget på trods af sund livsstil?				
Har du vathjerne og svigtende koncentration?				
Skal du have en lur dagligt?				
Binder du væske?				
Har du ondt i led og evt. hofter?				
Har du haft hælspore eller optræk til det?				
Har du tør hud, specielt på underbenene?				
Er dit hår tørt og porøst?				

Lav testen igen, når du har arbejdet med din hormonbalance i 3 måneder.

OPTIMÉR DIT
Hormonspejl

Modul 2

WORKBOOK 3

To do liste for uge 2

- Er du i gang med chorella, mælkebøtte/marietidsel og evt. Citroplus?
- Fortsæt udrensning af giftstoffer og forebyg ny belastning → hvilke 3 områder vil du have fokus på den næste uge?
- Hør lydfileerne en ad gangen og arbejd herefter med punkterne
- Test din fordøjelse, Workbook 1
- Test evt. dig selv for mavesyremangel
- Læs E-guiden om Optimal fordøjelse og sæt ind, hvis du har problemer, vælg fx 2 områder, hvor du vil gøre en indsats nu
- Test om dit stofskifte er påvirket af din overgangsalder, Workbook 2
- Er der tiltag, du kan gøre nu for at støtte dit stofskifte i positiv retning?

... Fortsæt til uge 3 med fokus på udrensning, styrkelse af fordøjelse og stofskifte.