

Modul 7
WORKBOOKS



FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 7

WORKBOOK 1

Test dit stofskifte igen

I Modul 2 testede du dit stofskifte. Det skal du nu gøre igen, så du kan se, om der er nogle ændringer.

Du kan bruge skemaet på næste side til at lave testen.

Svar på spørgsmålene så godt, som du kan, og sammenlign så med de svar, du gav sidst, du tog testen.

Er der nogen forskel?

Er du i tvivl om noget, så husk, at du altid er velkommen til at stille mig spørgsmål inde i facebook-gruppen.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 7

WORKBOOK 1

Test dit stofskifte igen skema

	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?				

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener