

Di che metabolismo sei?

Ad ogni domanda rispondi con un SI o un NO:

- 1) In genere ti svegli stanco/a di mattino?
- 2) Dopo colazione o dopo pranzo avverti una sensazione di sonnolenza, di torpore?
- 3) Ti addormenti senza difficoltà la sera?
- 4) Lo stato dei tuoi muscoli è rilassato?
- 5) Hai di frequente mani e piedi freddi?
- 6) Hai adiposità, grasso localizzato?
- 7) Noti segni di ritenzione idrica (ad esempio: cellulite)?
- 8) La tua pressione arteriosa è bassa?
- 9) Tendi a soffrire di problemi intestinali (ad esempio: disturbi digestivi, coliti)?
- 10) I risultati delle analisi mostrano Tiroide o ghiandole surrenali ipofunzionanti?
- 11) Perdi peso facilmente?
- 12) Dopo aver seguito una dieta, riprendi peso facilmente?
- 13) Ti capita di avere cali di energia e di stancarti facilmente?

Valuta le tue risposte

Da sette a tredici sì: METABOLISMO LENTO.

Fai parte della categoria degli ipossidatori, che hanno un metabolismo lento. Ciò vuol dire che manifesti una tendenza ad ingrassare e che per scendere di peso devi impegnarti veramente e devi sottoporerti a non pochi sacrifici. Gli ipossidatori tendono a riacquistare peso facilmente.

Da quattro a sei sì: METABOLISMO NEUTRO.

Fai parte della categoria dei normossidatori. Quindi il tuo peso tende ad essere piuttosto stabile e di solito non hai problemi di peso. Se acquisti qualche chilo riesci a perderlo senza fatica.

Meno di quattro sì: METABOLISMO VELOCE.

Sei un iperossidatore, cioè il tuo metabolismo è veloce. Perciò tendi a bruciare male soprattutto gli zuccheri. Nel caso tu conduca un tipo di alimentazione sbagliata e non fai esercizio fisico, corri il rischio di acquistare chili di troppo, anche se per te poi non è difficile perderli.