

WELLNESS KVÍZ

MIÉRT KÉRDEZZÜK?

- 1**  Hetente több mint 3 alkalommal fogyasztasz sós vagy édes nassolnivalókat?*
- IGEN** Az ilyen jellegű nassolnivalóknak magas a kalória-, a só és a cukortartalma, és egyáltalán nem táplálóak.
- NEM**
- 2**  Hetente kevesebb mint 3 adag olajos halat fogyasztasz?
- IGEN** Az olajos halak gyakran tartalmaznak Omega 3-zsírsavakat, amelyek hozzájárulnak a szervezet számos részének egészségéhez.
- NEM**
- 3**  Szervezeted mindennap ki van téve a következő tényezőknek: erős napsugárzás, légszennyezés, dohányzás?
- IGEN** A környezet káros hatásainak következtében a szervezetnek mind több antioxidáns hatású tápanyagra van szüksége (például bétakarotinra, C- és E-vitaminra, astaxanthinra, stb.)
- NEM**
- 4**  Vegetáriánus vagy?
- IGEN** Ha a vegetáriánus életmód mellett döntesz, oda kell figyelned a megfelelő mennyiségű fehérje, B12-vitamin, kalcium, stb. fogyasztására.
- NEM**
- 5**  Kevesebb mint 7 fajta gyümölcsöt és zöldséget fogyasztasz naponta?
- IGEN** A napi változatos gyümölcs- és zöldségfogyasztással esszenciális tápanyagok széles spektrumát biztosíthatjuk a szervezet számára.
- NEM**
- 6**  Mindennap iszol kávét vagy teát?
- IGEN** A koffeint tartalmazó italok akár 80%-kal is csökkenthetik a vas felszívódását, és hatással vannak a D-, a B1-vitamin, a mangán, a cink, a réz, a magnézium, a nátrium, a kálium és a foszfát felszívódására is.
- NEM**
- 7**  Úgy érzed, hogy kevés az energiád és nem tudsz koncentrálni?
- IGEN** Ha megfelelő szinten tartod a szénhidrát, a fehérje és a B-vitamin mennyiségét, fokozhatod energiádat és koncentráció-képességedet.
- NEM**
- 8**  Kevesebb, mint 6 adag teljes kiőrlésű gabonából (barnarizs, árpa, zab, teljes kiőrlésű zabpehely) készült ételt fogyasztasz naponta?
- IGEN** A teljes kiőrlésű gabonából készült ételek esszenciális rostokat, B-vitaminokat és szénhidrátokat biztosítanak a sejtek energiájának fokozására.
- NEM**

9



Több mint 1 alkoholt tartalmazó italt fogyasztasz naponta?

IGEN

Alkohol fogyasztása következtében a szervezetnek még több antioxidánsra, B-vitaminokra, magnéziumra, cinkre, kalciumra és vasra van szüksége.

NEM

10



Gyakran érzed stresszesnek magad, és nehezen tudsz elaludni?

IGEN

A stressz gyakran befolyásolja az alvás minőségét és hatással van a szervezet közérzetére is. Stressz hatására nagyobb mennyiségű B-vitaminokra és antioxidánsokra van szükség.

NEM

11



Rendszeresen mozogsz, legalább hetente háromszor?

IGEN

A mozgás nagyon fontos a szervezet egészségének megőrzése szempontjából. Ugyanakkor mozgás után több antioxidánsra és fehérjére van szükség.

NEM

12



Úgy gondolod, hogy hajadnak és körmeidnek extra törődésre van szüksége? **

IGEN

A haj és a köröm a környezet számos tényezőjének ki van téve mindennap. Állapotuk javításában megfelelő tápanyagok biztosításával segíthetsz.

NEM

EREDMÉNYEK:

Add össze a fenti kérdésekre adott IGEN válaszok számát

- **Kevesebb mint 2:** Gratulálunk, nagyon jól teljesítettél! Ennek ellenére ajánljuk a Wellness-csomag tartalmának szedését és Wellness-shake fogyasztását.
- **3-6:** Életmódból és táplálkozási szokásaidból adódóan nem elegendő a megfelelő tápanyagok napi szinten történő fogyasztása. A Wellness-csomag tartalmának szedésével és Wellness-shake fogyasztásával pótolhatod a szükséges tápanyagokat a szervezet számára. Legyen mindkettő szedése, illetve fogyasztása a napi rutin része.
- **Több mint 7:** Az életmód és a táplálkozási szokás megváltoztatása pozitív változásokat eredményezne. A Wellness-csomag tartalmának szedésével és Wellness-shake fogyasztásával nagy mértékben pótolhatod a hiányzó esszenciális tápanyagokat a szervezet számára. Legyen mindkettő szedése, illetve fogyasztása a napi rutin része.

* Ha az első kérdésre IGEN választ adtál a nassolással kapcsolatban, javasoljuk a Wellness-szeletek és a Wellness-levesporokból készült levesek fogyasztását. Értékes tápanyagokat tartalmaznak és a telítettség érzését keltik.

** Ha a 12. kérdésre IGEN választ adtál a haj és a köröm állapotával kapcsolatban, javasoljuk a Wellness haj és köröm állapotát javító termék szedését a haj és a köröm egészségének megőrzésére.