HET BALANSHUIS
BALANS TUSSEN LICHAAM EN GEEST

Past minder koolhydraten eten bij jou?

Hoe meer ja's, hoe meer de kans dat jij verslaafd bent aan koolhydraten.

1. Als je begint te snoepen (koeken, chips, snoep), kan je moeilijk stoppen. Ja/nee
2. Je denkt de hele dag aan eten. Ja/nee
3. Afvallen lukt, maar aankomen ook. Ja/nee
4. Je drinkt elke dag light-dranken, fruitsappen of gewone frisdranken. Ja/nee
5. 2 maaltijden per dag bestaan uit brood. Ja/nee
6. Je gezicht is opgeblazen en/of je hebt last van een onderkin. Ja/nee
7. Elke week eet je minstens 1x pasta, pizza. Ja/nee
8. Je gebruikt suiker of kunstmatige zoetstoffen in je thee of koffie. Ja/nee
9. Bij honger word je een echte diva. Ja/nee
10. Je eet dagelijks kauwgom of snoepjes. Ja/nee
11. Je hebt last van wind in je darmen. Ja/nee
12. Je eet steeds meer snacks en fastfood en gezonde maaltijden minder. Ja/nee
13. Je bent vaak moe, futloos en je hebt weinig zin om te bewegen of te sporten. Ja/nee
14. In je handtas of auto heb je altijd muntjes, snoepjes… Ja/nee
15. Je krijgt steeds meer last van allerhande kwaaltjes. Ja/nee
16. Voor het slapen gaan, heb je de neiging om nog iets te eten. Ja/nee
17. Je hebt vaak last van een opgeblazen gevoel in je buik en je hebt stoelgangproblemen. Ja/nee
18. Je hebt een dikke buik (mannen >102 cm, dames > 88cm) Ja/nee
19. Je hebt diabetes type 2 of pré diabetes.
20. Van eten krijg je een oppepper en voel je je even lekker, maar een uur na de maaltijd heb je vaak al weer zin om iets te eten. Ja/nee

AANTAL JA's:

test is ontwikkeld door Yvonne Lemmers/Grip op Koolhydraten.

HET BALANSHUIS
BALANS TUSSEN LICHAAM EN GEEST

0 – 5 punten= Level 1 koolhydraatverslaving

Proficiat! Je eet wel koolhydraten maar je kan je beheersen. De koolhydraten die je eet worden gebruikt als directe energie en worden niet als vet opgeslagen. Het volgen van richtlijnen van Grip op koolhydraten fase 2 zal ervoor zorgen dat je niet in een hoger lever van koolhydraatverslaving komt.

6 – 10 punten=Level 2 koolhydraatverslaving

Je bent licht koolhydraatverslaafd. Om niet naar level 3 te gaan is het aan te raden om minimaal 6 weken fase 1 te volgen en te kijken wat deze verandering met je lichaam betekent.

11-15 punten=Level 3 koolhydraatverslaving

Je bent behoorlijk koolhydraatverslaafd. Kans is groot dat deze alleen maar toe zal nemen en dat honger en overeten je leven nog meer gaat beheersen met alle lichamelijke en geestelijke gevolgen van dien.

16-20 punten=Level 4 koolhydraatverslaving

Je bent ernstig koolhydraatverslaafd. De koolhydraten hebben je in de greep en zorgen ervoor dat je blijft eten en drinken. Je zit dan ook in een vicieuze cirkel van honger en overeten met alle lichamelijke en geestelijke gevolgen van dien.
Het volgen van de 1ste fase zal snel verbetering brengen waardoor je level zakt. Waarschijnlijk zullen de eerste weken met wat lichamelijke ongemakken gepaard gaan door de overgang naar vetverbranding en door het afkicken van bepaalde voedingsstoffen.

Blijf je regelmatig testen met deze test. Hoe minder ja's hoe beter ☺.

Heb je nood aan begeleiding, kijk gerust op de website voor een afspraak.

test is ontwikkeld door Yvonne Lemmers/Grip op Koolhydraten.