

WELLNESS QUIZ

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΡΩΤΑΜΕ ΑΥΤΟ



1

Σας αρέσει να τρώτε γλυκά ή αλμυρά σνακς περισσότερο από 3 φορές την εβδομάδα;

ΝΑΙ — ☐

ΟΧΙ — ☐

Αυτά τα είδη σνακ συχνά έχουν περισσότερες θερμίδες, λίπος, αλάτι, ζάχαρη και λιγότερα θρεπτικά συστατικά



2

Τρώτε λιγότερο από 3 μερίδες ψάρι την εβδομάδα;

ΝΑΙ — ☐

ΟΧΙ — ☐

Το ψάρι συχνά περιέχει Ωμέγα 3 και λιπαρά οξέα, απαραίτητα για την σωστή λειτουργία του σωματός μας και την υγεία μας



3

Είστε εκτεθειμένοι σε κάποιο από τα ακόλουθα καθημερινά: ένταση, ηλιακή ακτινοβολία, ρύπανση, κάπνισμα;

ΝΑΙ — ☐

ΟΧΙ — ☐

Η έκθεση σε αυτά αυξάνει την ανάγκη για αντιοξειδωτικά θρεπτικά συστατικά (π.χ. βήτα καροτίνη, βιταμίνη C & E, ασταξανθίνη κλπ.)



4

Είστε χορτοφάγος;

ΝΑΙ — ☐

ΟΧΙ — ☐

Όταν κάποιος επιλέγει χορτοφαγική διατροφή θα πρέπει να φροντίσει ιδιαίτερος ώστε να διατηρήσει την ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης, B12 Βιταμίνη και ασβεστίου



5

Τρώτε λιγότερα από 7 διαφορετικά φρούτα και λαχανικά ημερησίως;

ΝΑΙ — ☐

ΟΧΙ — ☐

Η κατανάλωση μιας ποικιλίας φρούτων και λαχανικών καθημερινά συνίσταται για να βοηθήσει κάποιον να αποκτήσει ένα ευρύ φάσμα βασικών θρεπτικών ουσιών



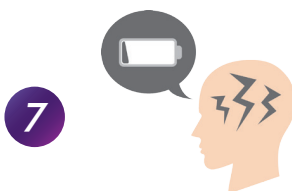
6

Πίνετε τσάι ή καφέ κάθε μέρα;

ΝΑΙ — ☐

ΟΧΙ — ☐

Ροφήματα τα οποία περιέχουν καφεΐνη, μειώνουν κατά 80% την απορρόφηση σιδήρου και επίσης επηρεάζουν το ασβέστιο, την βιταμίνη D, τη B1, τον ψευδάργυρο, τον χαλκό, το μαγνήσιο, το ιώδιο και το ποτάσσιο



7

Νιώθετε συχνά ότι έχετε έλλειψη ενέργειας και συγκέντρωσης;

ΝΑΙ — ☐

ΟΧΙ — ☐

Η διατήρηση υδατανθράκων, πρωτεΐνης και B1 σε καλά επίπεδα, βοηθά στο να έχουμε περισσότερη ενέργεια και συγκέντρωση καθόλη τη διάρκεια της ημέρας



8

Καταναλώνετε λιγότερες από 6 μερίδες τροφίμων ολικής άλεσης (μαύρο ρύζι, κριθάρι, βρώμη, δημητριακά κλπ.) κάθε μέρα;

ΝΑΙ — ☐

ΟΧΙ — ☐

Τα τρόφιμα ολικής άλεσης μας προσφέρουν φυτικές ίνες καθώς και βιταμίνες από το σύμπλεγμα B, αλλά και υδατάνθρακες απαραίτητους για την κυτταρική ενέργεια

9



Πίνετε περισσότερα από 1
αλκοολούχο ποτό κάθε μέρα;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΡΩΤΑΜΕ ΑΥΤΟ

Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών αυξάνει την ανάγκη για αντιοξειδωτικά, ψευδάργυρο, σύμπλεγμα βιταμινών Β, μαγνήσιο ασβέστιο και σίδηρο

10



Νιώθετε συχνά αγχωμένοι ή βρίσκετε
δυσκολία στο να κοιμηθείτε;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

Το άγχος συχνά προκαλεί διαταραχές στον ύπνο και την ευξία του σώματος. Όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση στρες, χρειαζόμαστε περισσότερες Βιταμίνες Β και αντιοξειδωτικά.

11



Γυμνάζεστε τακτικά, τουλάχιστον
3 φορές την εβδομάδα;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

Η άσκηση και η δραστηριότητα είναι απαραίτητες έτσι ώστε το σώμα να διατηρείται υγιές, ωστόσο χρειαζόμαστε περισσότερα αντιοξειδωτικά και πρωτεΐνες ιδιαίτερα μετά την άσκηση.

12



Έχετε αδύναμα νύχια και μαλλιά;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

Τα νύχια και τα μαλλιά μας μπορούν να δυναμώσουν εάν προσθέσουμε θρεπτικά συστατικά στην διατροφή μας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Προσθέστε τον αριθμό των φορών που απαντήσατε ΝΑΙ στις παραπάνω ερωτήσεις

<2: Συγχαρητήρια τα πάτε πολύ καλά. Ενδέχεται ακόμη να θέλετε να προσθέσετε επιπλέον θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό σας με το WellnessPack & τα Natural Balance Shake

3-6:

Με βάση τον τρόπο ζωής σας και τις διατροφικές σας συνήθειες, μπορεί να έχετε κάποια διατροφικά κενά σε καθημερινή βάση.

Το WellnessPack και το Natural Shake Shake θα είναι μια καλή προσθήκη στην καθημερινή σας ρουτίνα

>7:

Θα μπορούσατε να ωφεληθείτε αλλάζοντας τον τρόπο ζωής σας και τις διατροφικές σας συνήθειες. Η προσθήκη WellnessPack και Natural Balance Shake στην καθημερινή ρουτίνα σας μπορεί να ωφεληθεί σημαντικά την πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών ουσιών και να σας βοηθήσει να γεμίσετε τα διατροφικά σας κενά.

* Εάν απαντήσατε ΝΑΙ στην ερώτηση 1, η οποία αναφέρεται στα σνακ, δοκιμάστε τις Wellness Natural Balance Σούπες, οι οποίες είναι ένα νόστιμο και γρήγορο σνακ με ελάχιστες θερμίδες και γεμάτο θρεπτικά συστατικά

** Εάν απαντήσατε ΝΑΙ στην ερώτηση που αναφέρεται στα μαλλιά και στα νύχια, εντάξτε στην Ρουτίνα Ευεξίας σας το συμπλήρωμα Hair and Nails για την ενδυνάμωση των μαλλιών και των νυχιών σας