

Test je hormonale (dis)balans?

Bij stress verbruik je veel energie, mineralen zoals magnesium en zink en vitamines. Bij aanhoudende stress kunnen er zodoende tekorten ontstaan in al deze stoffen en kan het lichaam daardoor bepaalde hormonen niet goed aanmaken. Een verstoorde hormoonbalans kan leiden tot fysieke, mentale en emotionele klachten.

Door middel van het invullen van deze testvragen kan je een indicatie krijgen of dat misschien bij jou ook het geval is.

Onderdeel A: Dopamine

Het gaat om de gemiddelde situatie van afgelopen week:

- | | |
|--|----------|
| 1. Voel je je uitgeput, zelfs als je niks gedaan hebt? | Ja / Nee |
| 2. Kan je je moeilijker concentreren? | Ja / Nee |
| 3. Voel je je vaak lusteloos? | Ja / Nee |
| 4. Heb je meer moeite om helder te denken? | Ja / Nee |
| 5. Ben je minder alert dan normaal? | Ja / Nee |
| 6. Ben je snel afgeleid? | Ja / Nee |
| 7. Stel je vaak dingen uit? | Ja / Nee |
| 8. Heb je voor je gevoel weinig daadkracht en zelfvertrouwen? | Ja / Nee |
| 9. Vindt je het moeilijk om keuzes te maken? | Ja / Nee |
| 10. Heb je vaak en/of sterke behoefte aan suiker en/of cafeïne | Ja / Nee |

Onderdeel B: Acetylcholine

Het gaat om de gemiddelde situatie van afgelopen week:

- | | |
|---|----------|
| 11. Denk je minder snel dan normaal? | Ja / Nee |
| 12. Ben je trager geworden in je reacties? | Ja / Nee |
| 13. Heb je moeite met nieuwe dingen leren? | Ja / Nee |
| 14. Heb je het gevoel dat je geheugen het vaker laat afweten? | Ja / Nee |
| 15. Heb je moeite met oplossingen bedenken? | Ja / Nee |
| 16. Heb je moeite om meerdere dingen tegelijk te doen? | Ja / Nee |
| 17. Gaan dingen uit je omgeving vaak langs je heen? | Ja / Nee |
| 18. Heb je weinig / minder inlevend vermogen? | Ja / Nee |
| 19. Heb je moeite met je coördinatie en/of evenwicht? | Ja / Nee |
| 20. Heb je meer behoefte aan vet eten? | Ja / Nee |

Onderdeel C: GABA

Het gaat om de gemiddelde situatie van afgelopen week:

- | | |
|---|----------|
| 21. Ben je gevoelig voor prikkels? | Ja / Nee |
| 22. Heb je het gevoel dat je hoofd altijd aanstaat? | Ja / Nee |
| 23. Kost ontspannen je veel moeite? | Ja / Nee |
| 24. Heb je moeite met structuur? | Ja / Nee |
| 25. Heb je vaak een onrustig gevoel in de buik? | Ja / Nee |
| 26. Heb je veel spanning in je spieren? | Ja / Nee |
| 27. Ben je snel geïrriteerd? | Ja / Nee |
| 28. Draai of woel je vaak in je slaap? | Ja / Nee |
| 29. Ben je erg perfectionistisch? | Ja / Nee |
| 30. Ben je vaak vergeetachtig? | Ja / Nee |

Onderdeel D: Serotonine

Het gaat om de gemiddelde situatie van afgelopen week:

- | | |
|---|----------|
| 31. Heb je moeite om positief te zijn? | Ja / Nee |
| 32. Ben je gevoelig voor spanningen | Ja / Nee |
| 33. Wisselt je stemming vaak en ben je dan vaak down? | Ja / Nee |
| 34. Heb je snel een kort lontje? | Ja / Nee |
| 35. Heb je het gevoel dat je niet flexibel bent? | Ja / Nee |
| 36. Kan je moeilijk omgaan met tegenslagen? | Ja / Nee |
| 37. Is je slaapkwaliteit matig tot slecht? | Ja / Nee |
| 38. Heb je minder behoefte aan sociale contacten | Ja / Nee |
| 39. Ben je regelmatig angstig? | Ja / Nee |
| 40. Heb je vaak last van obstipatie (harde ontlasting)? | Ja / Nee |

	Aantal keer JA
Onderdeel A: Dopamine	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Onderdeel B: Acetylcholine	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Onderdeel C: GABA	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Onderdeel D: Serotonine	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Totaal:	