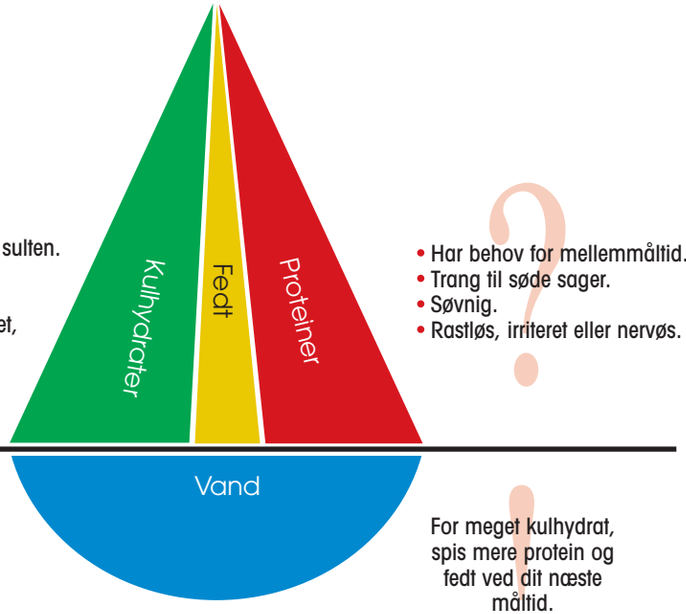
Find ballance ved at stille følgende spørgsmål efter hvert måltid.

- Fysisk mæt, men stadig sulten.
- Overmæt.
- Er udmattet eller sløv.
- Tungsindig, tilbagetrukket, deprimeret eller trist.



- Har behov for mellemmåltid.
- Trang til søde sager.
- Søvnig.
- Rastløs, irriteret eller nervøs.

For meget protein og fedt, spis mere kulhydrat ved dit næste måltid.

For meget kulhydrat, spis mere protein og fedt ved dit næste måltid.

everything you need to know to feel good · Sally Walker ·

Team goodlife • Frederiksberg Allé 39A • 1820 Frederiksberg C
T. 26 16 77 01 • sw@teamgoodlife.dk • www.teamgoodlife.dk

Kosttype test

kosttype 3 19.1.11.indd 1
08-02-2011 21:36:49

Formålet med kosttypetesten er at finde ud af, hvordan DIN krops benzin skal sammensættes for, at du får mest ud af den energi, du tilfører kroppen. Den energi du kommer ind i kroppen, er også den energi der kommer ud!

Vi har alle sammen forskellige ernæringsbehov, som et resultat af vores forfædres evne til at tilpasse sig sine naturlige omgivelser og sit miljø. Dvs. dit specifikke brændstof er afmålt, efter det mad der tidligere var tilgængeligt.
Forskellen ligger i fordelingen mellem fedt, proteiner og kulhydrater, i den kost du spiser. Nogle klarer sig godt med mange kulhydrater mens mange kulhydrater for andre kan være det rene gift. Nogle føler sig godt tilpas med mange proteiner og fedtstoffer, mens andre får det skidt.

Er du i tvivl om forskellen mellem fedt, protein og kulhydrat, kan du bruge følgende tommelfingerregel: I naturen hænger fedt og protein oftest sammen. Stammer maden fra dyr såsom køer, får, fugle eller fisk har den en høj bestanddel af fedt og protein.
Fødevarer som grøntsager, frugt og kornprodukter indeholder generelt en højere mængde kulhydrat end fedt og protein. Der er nogle få undtagelser såsom nødder, kerner og avokado, som indeholder store mængder fedt.

Besvar nedenstående spørgsmål så ærligt som muligt. Vælg det tal på skalaen som bedst beskriver, hvordan du har det, og ikke hvordan du tror, du skal have det. Derefter overfører du talerne for hver sektion til din tallerken

A. Det bekymrer mig ikke hvis jeg springer et måltid over?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Forkert Rigtig

B. Jeg vælger instinktiv lyst kød, så som kylling eller kalkunbryst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Forkert Rigtig

C. Hvis jeg er træt og indtager sukker, sødesager, sodavand, mm., får jeg god energi som holder indtil min næste måltid?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Forkert Rigtig

D. Jeg ingen appetit om morgen og nem kan nøjes med en kop kaffe eller te?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Forkert Rigtig

E. Jeg tænker altid på mad, den udgør en central rolle i mit liv, "jeg lever for at spise"?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Forkert Rigtig

F. Når jeg spiser fisk vælger jeg oftest mellem følgende: ansjoser, sild, muslinger, sardiner, krabber, krebs, hummer, makrel, blæksprutter, østers, laks, rejer, tun?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Forkert Rigtig

G. Jeg skal spise hyppigt for, at føle mig godt tilpas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Forkert Rigtig

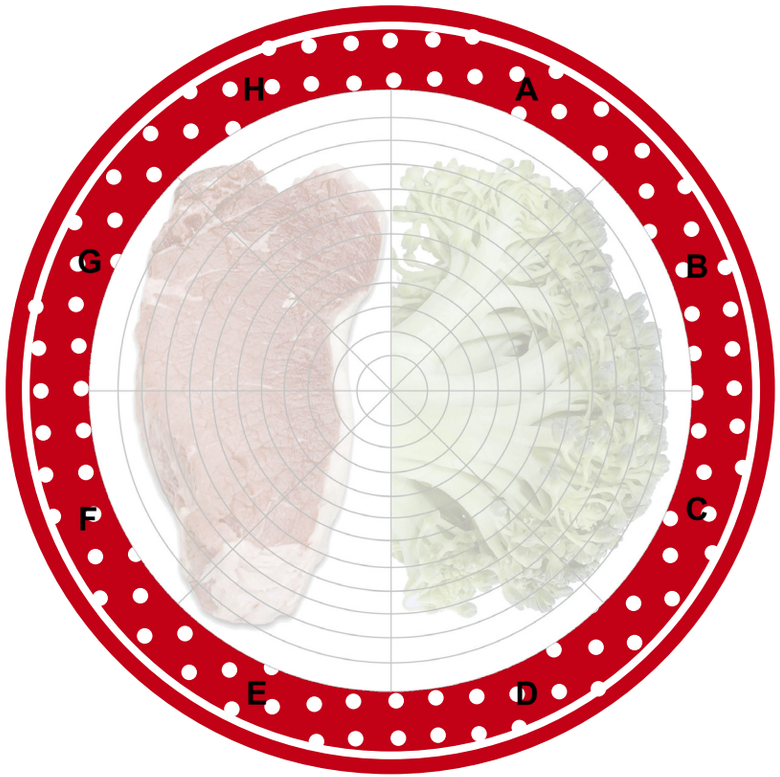
H. Jeg sover bedst når jeg spiser et mellemmåltid 1 -2 timer inden min sengetid?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Forkert Rigtig

Din tallerken

Forestil dig at denne illustration repræsenterer din tallerken.

De 8 felter refererer til spørgsmålene fra kosttypetesten. Spørgsmålene relaterer til dine kostpræferencer, dine lyster og dine behov.

Spørgsmålene A – D relaterer til den mængde kulhydrater der er bedst fro dig. Spørgsmålene E – H relaterer til den mængde fedt og protein der er bedst for dig.

Midten af cirklen svare til '0' og det yderste felt til '12'. Marker det område, som repræsenterer dine point fra hver sektion.