

## Stemmer din reelle alder overens med din biologiske alder ?

Der kan nemt være forskel på den alder din fødselsattest viser og kroppens tilstand.

Vores generelle kost, drikkevaner samt levevis kan enten slide på kroppen eller styrke den.

Selvom du er 20, kan din krop godt være 40 år gammel. Omvendt kan du være 80, mens din krop kun er "slidt" og ældet som en på 50.

Spørgeskemaet her kan give dig en ide om din biologiske alder. Læg tallene sammen og se hvilken kategori du befinder dig i. Det kan give indikation for, hvad du skal fokusere på.

*Uanset hvor du rammer på skalaen, så har du nu taget et valg om at optimere dit liv og styrke energien.*

### Afsnit A:

Hvilken alder viser din fødselsattest?

**Samlet antal points afsnit A** \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

### Afsnit B: Kostvaner.

Hvor ofte får du grillet eller stegt mad?

Oftere end 1 gang om dagen	= 4
En gang om dagen	= 3
En gang om ugen	= 1
Meget sjældent	= minus 2

Hvor ofte bruger du koldpressede olier i maden?

Aldrig	= 2
En gang om ugen	= 1
Dagligt	= 0
2 gange om dagen	= minus 2

Hvor mange portioner grøntsager, bær og frugter spiser du dagligt?

1 portion = 1 stk eller 100 gram eller 2 ½ dl

Næsten aldrig	= 3
Et par gange om ugen	= 2
En portion dagligt	= 1
3 portioner dagligt	= minus 1
5 eller flere portioner dagligt	= minus 2

*Hvor ofte spiser du fuldkornsprodukter og/eller fibre.*

Her tænkes på brune/vilde ris, rigtigt rugbrød, havregryn, klid, loppeskalsfrø, æble.

Meget sjældent	= 3
En gang om ugen	= 2
Et par gange om ugen	= 1
En til flere gange dagligt	= minus 2

*Hvor mange glas vand eller urtete drikker du dagligt?*

Bemærk et glas defineres her som 1,5 deciliter = 150 ml.

Drikker det sjældent	= 3
Et glas om dagen	= 2
4 glas om dagen	= 1
8 glas om dagen	= 0
10 eller flere glas om dagen	= minus 2

*Spiser du sukker, hvidt mel og/eller andre raffinerede fødevarer ?*

Sodavand, dåsemad, færdigmad, take-away, lyst hvedemel.

Mere end tre gange om ugen	= 3
Et par gange om ugen	= 2
En gang om ugen	= 1
Næsten aldrig	= minus 1

*Hvor mange genstande vin/øl/spiritus drikker du om ugen?*

Mere end 12 genstande	= 3
8 genstande ugentligt	= 2
4 genstande ugentligt	= 1
2 genstande ugentligt	= 0
Næsten aldrig	= minus 1

*Hvor ofte salter du maden ekstra ?*

Det gør jeg altid	= 3
Ved hovedmåltider	= 2
Et par gange om ugen	= 0
Næsten aldrig	= minus 1

**Samlet antal points i afsnit B** \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

**Afsnit C:**

*Tager du et vitamin/mineral tilskud?*

Næsten aldrig	= 2
En gang om ugen	= 1
Et par gange om ugen	= 0
Hver dag	= minus 1

*Tager du ekstra antioxidanter?*

Det kan være bær som kosttilskud eller ekstra vitaminer/mineraler.

Næsten aldrig	= 3
En gang om ugen	= 2
Et par gange om ugen	= 1
Dagligt	= minus 2

**Samlet antal points i afsnit C \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_**

Næsten aldrig	= 3
En gang om ugen	= 2
3-4 gange om ugen	= minus 2
5 eller mere om ugen	= minus 3

*Træner du mere end 2 timer ad gangen når du træner?*

Næsten hver gang	= 4
Halvdelen af tiden	= 2
Næsten aldrig	= 0
Aldrig	= 0

*Sover du godt og er du udhvilet når du vågner?*

Sjældent	= 3
Nogle gange	= 2
Det meste af tiden	= 0
Altid	= minus 1

## **Afsnit D – din hverdag.**

*Træner du eller er fysisk aktiv mindst ½ time om dagen?*

*Hvor tit er du på toilettet og har afføring?*

En gang om ugen	= 4
-----------------	-----

Hver 4. Dag	= 3
Hver 2. Dag	= 2
Dagligt	= 0
2 eller flere gange dagligt	= minus 2

**Samlet antal points i afsnit D** \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

kolesterol, overvægt, forhøjet blodtryk.

To eller flere	= 1
En	= 0
Ingen	= minus 1

*Har du nogensinde lidt af en eller flere af ovennævnte sygdomme, eller har du den/dem nu?*

To eller flere	= 3
En	= 2
Ingen	= minus 2

*Hvor ofte har du problemer med følgende?*

Hovedpine, feber, ondt i halsen, ømme muskler (ikke pga. træning), forkølelse, influenza, kløen/udslet, hævelser?

Hver dag	= 4
Ugentligt	= 3
Hver måned	= 2
Sjældent	= 0

### Afsnit E – sygehistorie.

*Er der nogen i din tætte familie, som lider af følgende sygdomme?*

Cancer, diabetes, depression, hjerte/karsygdomme, forhøjet

*Har du tidligere – eller arbejder du nu som frisør, automekaniker eller andre jobs, hvor miljøgifte kan have indflydelse?*

Dagligt	= 4
Ugentligt	= 3

Hver måned = 2  
 Sjældent = 0

*Har du (haft) amalgamfyldninger i tænderne?*

Tre og flere = 4  
 To fyldninger = 3  
 En fyldning = 1  
 Ingen fyldninger = 0

**Samlet antal points i afsnit E** \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

### Afsnit F – stress og belastninger.

*Hvor mange reelle hoved måltider spiser du om dagen?*

Ingen = 3  
 Flere end fire om dagen = 3  
 Tre om dagen = 0  
 To om dagen = 1  
 Et om dagen = 2

*Hvor meget tid bruger du på computer/tv dagligt?*

Mere end 8 timer dagligt = 3  
 Fra 6 til 8 timer = 2  
 Et par timer dagligt = 1  
 Sjældent = 0

*Hvor ofte ryger du eller er udsat for passiv rygning?*

Stort set hele dagen = 4  
 Et par gange dagligt = 3  
 Meget sjældent = minus 1

*Bruger du stoffer?*

To eller flere gange dagligt = 4  
 En gang om dagen = 3  
 En gang om ugen = 1  
 Aldrig = 0

*Oplever du stress når du er på arbejde eller hjemme?*

Rigtig meget = 4  
 Meget = 3  
 Moderat = 2  
 Lidt = 1  
 Nærmest ikke = minus 2

**Samlet antal points i afsnit F** \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Læg scoren fra afsnittene sammen:

**Afsnit A** = \_\_\_\_\_  
**Afsnit B** = \_\_\_\_\_  
**Afsnit C** = \_\_\_\_\_  
**Afsnit D** = \_\_\_\_\_  
**Afsnit E** = \_\_\_\_\_

Afsnit F = \_\_\_\_\_

Samlet antal points Total = \_\_\_\_\_

### Hvad resultatet på din biologiske alder betyder:

#### Når din biologiske alder er fra 11 til 1 år *mindre* end din reelle alder:

Dit helbred er sandsynligt optimalt og du har gode muligheder for at fortsætte på samme måde. Fortsæt med dine gode vaner.

#### Når din biologiske alder er lig med din reelle alder:

Du har sandsynligvis et godt helbred og gode udsigter til at beholde det. Dog skal du være opmærksom på motion og uforarbejdet ren kost inklusive det grønne drys, hvis du vil hæve energien i hverdagen.

#### Når din biologiske alder er plus 1 til plus 10 år i forhold til din reelle alder:

Dit helbred er sandsynligvis ok nu. Men, forsætter du på samme måde, kan du ikke undgå at blive ældre end din alder. Sæt allerede nu ind med kostændringer, livsstilsændringer, få et letoptageligt multi vitamin/mineraltilskud og suppler med de gode urter i maden samt andre antioxidanter fra planter/bær.

#### Når din biologiske alder er plus 11-20 år i forhold til din reelle alder:

Du har temmelig sikkert et helbred som de fleste i rige industrialiserede lande. Energien er lav og du i risiko for at kunne udvikle en livsstilssygdom. Du skal have mere fokus på uforarbejdet kost, grønt og fuldkornsprodukter. Der skal optimeres med både vitaminer/mineraler, fedtsyrer, gode urter og andre antioxidanter, specifikke tilskud samt motion og livsstil generelt.

#### Når din biologiske alder er 21 år højere end din reelle alder:

Du har det sandsynligvis ikke godt. Hvis du ikke allerede har oplevet eller oplever sygdom, så skal du gøre noget – lige nu. Her skal du sætte ind med tilskud af urter, kost, tilskud af vitaminer/mineraler, fedtsyrer, antioxidanter, måske andre specifikke tilskud samt din livsstil generelt, hvor fysisk aktivitet/motion og afstresning skal være i højsædet.

*Uanset hvor du rammer på skalaen, så har du nu taget et valg om at optimere dit liv og styrke energien.*