



To feel amazing

SUNDHEDSBAROMETER



To feel amazing

SUNDHEDSBAROMETER

Symptomoversigten kan bruges til at vurdere behovet for at lægge kosten om og foretage en udrensning, hvis ens mål er at have en velfungerede krop med høj energi. Symptomerne, der er inkluderet i spørgeskemaet repræsenterer symptomer, der ofte er forbundet med inflammation og belastninger fra affaldsstoffer. Efter en kostomlægning og udrensning, kan man vurdere effekten ved at score symptomskemaet igen.

Symptom point skala:

Når du scorer evt. symptomer, så gør det ud fra hvordan du har haft det de seneste 30 dage.

0 = Aldrig eller næsten aldrig	2 = Sommetider, og alvorligt	4 = Ofte, og alvorligt
1 = Sommetider, men ikke alvorligt	3 = Ofte, men ikke alvorligt	

FORDØJELSESSYSTEMET	
	Kvalme og/eller opkast
	Diarre
	Forstoppelse
	Oppustet
	Mavesmerter / mavekramper
	Sure opstød
	Blod &/eller slim i afføringen
	Luft i maven
	Total
ØRER	
	Kløe i ørerne
	Ørepine, øreinfektioner
	Udflåd fra ører
	Ringen i ørerne
	Høretab
	Total
FØLELSER	
	Humørsvingninger
	Angst, frygt, nervøsitet
	Vrede, irritabilitet, aggressioner
	Frustreret, let til tårer
	Depression
	Total

ENERGI & AKTIVITETSNIVEAU	
	Apati, sløvhed
	Koncentrationsbesvær
	Træthed
	Hyperaktivitet
	Rastløshed
	Dårlig fysisk form
	Stammen
	Utydelig tale
	Total
ØJNE	
	Irriterede øjne
	Røde, hævede, klistrende øjenlåg
	Poser eller sorte ringe under øjne
	Sløret syn
	Total
HOVED	
	Hovedpine
	Migræner
	Besvimmelse
	Svimmelhed
	Søvnløs, dårlig søvn
	Total

HJERTE	
	Uregelmæssig hjerterytme
	Hurtig hjerterytme
	Brystsmerter
	Højt blodtryk
	Højt kolesterol
	Total
LED & MUSKLER	
	Ledsmerter
	Gigt
	Stivhed / begrænset mobilitet
	Muskelsmerter
	Følelse af svaghed og træthed
	Hævede, ømme led
	Total
LUNGER	
	Slim
	Astma, bronkitis
	Åndenød
	Vejrtrækningsbesvær
	Vedvarende hoste
	Raslende lyd
	Total



To feel amazing

SUNDHEDSBAROMETER

HJERNEN	NÆSE	ANDET
Dårlig hukommelse	Tilstoppet næse	Højt blodsukker
Svært ved at afslutte projekter	Bihuleproblemer	Lavt blodsukker
Svært ved at fokusere	Høfeber	Lav Skjoldbruskkirtelfunktion
Forvirring	Nyseanfald	Ofte syg
Nemt forstyrret/afbrudt	Overdreven slimdannelse	Hyppig vandladning
Svært ved at beslutte dig	Total	Genital kløe eller udflåd
Indlæringsvanskeligheder	HUD	Anal kløe
Total	Acne	Total
MUND OG HALS	Kløe	KVINDER KUN
Kronisk hoste	Rødt udslæt	Smertefulde perioder
Rømmer dig ofte	Tør hud	Kraftige blødninger
Ondt i halsen, hæses, stemmetab	Hårtab	Uregelmæssige perioder
Hævet og misfarvet tunge	Hedetur / rød i hovedet	Ingen perioder
Forkølelsessår	Total	Spændte bryster
Kløe i ganen	VÆGT	Overgangsalder
Total	Trang til bestemte fødevarer	Total
	Overvægt	MÆND KUN
	Overspisning	Forstørret prostata
	Ødemer	Total
	Undervægt	
	Total	GRAND TOTAL

Fortolkning af resultatet af symptomskemaet og anbefalinger

Større end 49: Konsulter en behandler og få hjælp til en kostomlægning og udrensning af kroppen

Fra 15-49: Indikerer at kroppen kunne have gavn af en udrensning og at en omlægning af kosten kunne være anbefalelsesværdig

Mindre end 15: Indikerer at kroppen kunne have gavn af en udrensning og evt kostomlægning for at forebygge en forværrelse af tilstanden.

Reference: Tilrettet "Detoxification questionnaire" fra Metagenics



To feel amazing

SUNDHEDSBAROMETER

Du har garanteret (som jeg og mange andre) slæbt dig igennem en ørkenvandring af slankekure (der lovede guld og grønne skove) blot for at se badevægten håne dig igen allerede få uger efter kurens afslutning.

Og du kender nok også det særlige stik af smerte og tristhed, du kan få, når du ser dig selv i spejlet – og kritisk skanner for nye eller større 'håndtag' siden sidst ...

Lyder det bekendt?

Mit navn er Luuna Sommer og...

- Jeg har kæmpet med min vægt siden teenageårene, har prøvet ALT – fra slankekure til kostomlægning og motion.
- Jeg har udviklet en enkel og langtidsholdbar metode til varigt vægttab. Sådan tabte jeg mig selv 15 kilo på 3 måneder – jeg er stadig slank.
- I dag er min pinefulde kamp overstået.
- Jeg har hjulpet hundredevis af mennesker med at tabe sig - og forblive sunde og slanke.

Det er nemlig det, jeg hjælper dig med på forløbet 40 Dages Forvandling, hvor du taber dig (mindst) 7 kilo på 40 dage og bliver slank, sund, glad og fuld af energi med din sidste slankekure nogensinde. Kan du forestille dig, hvordan dit forhold til dig selv forandres, når du også har knækket koden til at opnå et varigt vægttab og aldrig mere skal på slankekure?

Det kan du læse alt om på www.tofeelamazing.com.

Kærlig hilsen

Luuna Sommer

Vægttabs- & Livskvalitetsekspert

