

METABOLIC TYPING

KORTE VRAGENLIJST

| KENMERK | KOLOM 1 | KOLOM 2 | KOLOM 3 |
|------------------|---|---|--|
| Leeftijd | Er ouder uitzien | Er jonger uitzien | |
| Gereserveerdheid | Afstandelijk, gereserveerd, eenzaam, traag vrienden maken, | Warm, open, expressief, maakt makkelijk vrienden, toegankelijk | |
| Eetlust | Zwak, verminderd | Stevig, toegenomen | Middelmatig |
| Druk op de borst | | Neiging tot | |
| Klimaat | Liefst warm weer | Beter bij fris weer, lastig bij warmte | onbelangrijk |
| Koortsblaren | | Neiging tot | |
| Hoesten | | | |
| Huidkloven | | Neiging tot | |
| Haarschilfers | | Neiging tot | |
| Nagerechten | Hou van zoet, heb behoefte aan iets zoets bij de maaltijd om een voldaan gevoel te hebben | Ik hou niet van zoete nagerechten, maar wel van iets met vet of zout (vb. kaas, chips of pop corn na de maaltijd) | Geef er niet om |
| Vertering | Zwakke trage vertering | Goede snelle vertering | Gemiddelde vertering |
| Eten voor slapen | Meestal slaap ik dan slecht, vooral na een zware maaltijd | Helpt me om beter te slapen | Maakt geen verschil, behalve bij een zware snack |
| Eetgewoontes | Ik eet omdat dat moet, tamelijk onverschillig tov eten | Ik leef om te eten, ik moet dikwijls eten om me goed te voelen, om op mijn best te zijn | Gemiddelde eetgewoontes en behoefte aan eten, enz. |
| gevoelsexpressie | Moeilijk uiten van gevoelens | Makkelijk gevoelens uiten | |
| Oogvocht | Neiging tot droge ogen | Neiging tot vochtige, tranende ogen | |
| Gelaatskleur | Neiging tot bleke, witte gelaatskleur | Neiging tot roze, rode, blozende gelaatskleur | |

| | | | |
|------------------------|---|--|--|
| Gelaatsexpressie | Neiging tot vage uitstraling | Neiging tot heldere uitstraling | |
| Vet voedsel | Ik geef er niet om | Ik hou ervan, hunker ernaar, wil het graag dikwijls | Kan het nemen of laten |
| Reactie op vet voedsel | Verlaagt mijn energie | Verhoogt mijn energie | Gemiddelde reactie |
| Vingernagels | Neiging tot dik, hard, sterk | Neiging tot dun, zacht, zwak | |
| 4 u niet eten | Maakt niet uit | Maakt me irritant, zwak, nerveus, depressief | Ik voel een normale honger |
| Kippenvel | Makkelijk neiging tot | | |
| Tandvlesbloedingen | | Neiging tot na het tandenpoetsen | |
| Tandvles kleur | bleek | Donker, roze, rood | |
| Hongergevoelens | Heb dat zelden, kan makkelijk lange periode zonder eten | Dikwijls honger, moet regelmatig en vaak eten | Wanneer ik te laat ben voor een maaltijd, normaal gezien niet tussen de maaltijden |
| Insectebeten | Zwakke reactie, verdwijnt snel | Sterke reactie de lang blijft | |
| Jeukende ogen | | Neiging tot | |
| Jeukende huid | | Neiging tot | Gemiddelde reactie |
| Vasten (water of sap) | Voel me daar goed bij | Ik voel me afschuwelijk als ik vast | Ik reageer daar goed op, ik kan vasten indien het nodig is. |
| Eet porties | Ik verkies kleine porties | Ik verkies grote porties, of vaak kleine porties | Gemiddeld |
| Alleen sinaasappelsap | Geeft me energie, voldoening | Ik word er licht van in mijn hoofd, hongerig, irritant, misselijk, bibberig. | Geen ziekteverschijnselen |
| Aardappelen | Ben er niet dol op | Ik hou ervan, zou ze elke dag eten | Geef er niet om |
| Stuk (rood) vlees | Verlaagt mijn energie, voel me er niet goed bij | Verhoogt mijn energie, voel me er goed bij | Gemiddelde reactie |
| Speekselvloed | Neiging tot een droge mond | Zeer veel speeksel | |
| Speeksel | Neiging tot dik, slijmerig | Neiging tot dunner, waterig | |
| Zout voedsel | Voedsel smaakt vaak te zout voor mij | Hou veel of hunker naar zout op voedsel | Gemiddeld |
| Huid genezing | huid geneest traag | huid geneest snel | Gemiddelde huidgenezing |
| Huid textuur | Neiging tot droge huid | Neiging tot olie-achtige, vette huid | Gemiddelde huidtextuur |

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| Maaltijd overslaan | Kan een maaltijd overslaan zonder ziekte verschijnselen | Moet regelmatig eten (of dikwijls) | Voel me best met 3 maaltijden per dag |
| Snacks eten | Heb zelden of nooit behoefte aan een snack | Heb behoefte om te eten tussen de maaltijden | |
| Niezen | | Moet praktisch elke dag niezen | |
| Zuur voedsel | Hou er niet van | Hou ervan | Hou er soms van |
| Zoetigheid | Voel me daar goed bij | Voel me er niet goed bij, is te zoet voor mij | Geen merkbaar slecht effect |
| Vegetarische maaltijd | Voldoet voor mij | Voldoet niet, wordt er snel hongerig van | Is OK maar voldoet niet echt voor mij |
| Piepende ademhaling | | Neiging tot | |
| Vlees ALS ontbijt | Ik word er slaperig van, moe, of heel erg dorstig in de ochtend | Ik voel me goed, veel energie, heb een goed uithoudingsvermogen, heb geen hongergevoel voor de middag | Is OK maar geen grote porties |
| Vlees ALS middagmaal | Ik word er slaperig van, moe, weinig energie in de namiddag | Ik voel me goed, veel energie, heb een goed uithoudingsvermogen, kan makkelijk zonder eten tot aan het avondmaal | Is OK maar geen grote porties |
| Vlees ALS avondmaal | | | |
| Laag energiepeil | Fruit, gebak of snoep geeft me blijvende energie. Vlees en vet voedsel maken me moe. | Vlees en vet voedsel geven me energie. Fruit, gebak of snoep maken het erger. Even beter waarna vlug weer laag energiepeil | Praktisch alle voedsel geeft me energie |
| Sociaal | Introvert, verlegen , stil | Extrovert, sociaal, praat makkelijk | |
| Gevoelens | Ingehouden, onder controle, neiging om gevoelens voor mezelf te houden | Draagt het hart op de tong, anderen weten altijd hoe ik me voel | |