



**AVANCERET
PROGRAMMERING**

BASELINE

HVILEPULS

Den tages hver morgen, lige når du vågner. Den tages mellem 30-60 s.

HVILEPULS			
	Under 55 og stabil	55-65	65+
Mandag	3	2	1
Tirsdag	3	2	1
Onsdag	3	2	1
Torsdag	3	2	1
Fredag	3	2	1
Lørdag	3	2	1
Søndag	3	2	1
I alt:			

VIPPEN

ANABOLSK

Du vågner af dig selv før uret ringer efter minimum 7 timers søvn, og du er frisk. Og kommer igennem dagen uden behov for ekstra stimuli (kaffe, kage, energidrik m.m.) eller et hvil. God sexlyst.

KATABOLSK OVERVÆGT*

Uret ringer, men du er okay udhvilet efter at komme lidt i gang. Du kommer ganske fint igennem i dagen, men føler dig lidt træt til tider.

KATABOLSK*

Du har behov for at uret vækker dig, og du kunne godt trænge til en time mere. Dagen er lidt hård at komme igennem og du føler dig træt med det samme du kommer hjem. Du har behov for at sove længere i weekenden end i hverdagen. Du har lav libido.

*Dette gælder uanset årsag. Hvis du som kvinder oplever nogle af disse symptomer, så vil du forsat skulle sætte scoren derefter.

VIPPEN

	Anabolsk	Katabolsk overvægt	Katabolsk
Mandag	3	2	1
Tirsdag	3	2	1
Onsdag	3	2	1
Torsdag	3	2	1
Fredag	3	2	1
Lørdag	3	2	1
Søndag	3	2	1
I alt:			

FORDØJELSE

OPTIMAL

Lind, passerer nemt, sammenhængende, flydende i toilettet, let at skylle ud og lysebrunt. Det lugter kun jordagtigt, og du har ikke behov for at tørre dig. Det er ca. 30 cm dagligt.

FORSTOPPET OG OPPUSTET*

A. Du kommer ikke af med 30 cm dagligt, og du føler måske, at du ikke kommer af med det hele, når du sidder der eller

B. Du føler, at du er oppustet og/eller har luft i maven.

C. Det er løsere end optimalt, og det er mindre sammenhængende.

*Dette gælder uanset årsag. Hvis du som kvinder oplever nogle af disse symptomer, så vil du forsat skulle sætte scoren derefter.

FORDØJELSE

	Optimal	Forstoppet, oppustet eller løs
Mandag	3	1
Tirsdag	3	1
Onsdag	3	1
Torsdag	3	1
Fredag	3	1
Lørdag	3	1
Søndag	3	1
I alt:		

