Dotazník zdraví, vitality a vnitřní rovnováhy 40+

Studio pro Tebe | Zdraví v souvislostech | Mirka Švecová

Milá ženo, po 40. roce života prochází naše tělo přirozenou proměnou biorytmů, metabolických potřeb i hormonální hladiny. Tento krátký sebehodnotící test vám pomůže přehledně zmapovat vaši aktuální vitalitu, úroveň regenerace i skryté signály vyčerpání.

Návod k vyplnění:
U každého tvrzení zvolte na škále **0 až 3** hodnotu podle toho, jak odpovídá vašim pocitům za **posledních 30 dnů**:

- **0** = Zcela v pořádku / Cítím se skvěle
- **1** = Mírný nebo občasný výkyv
- **2** = Středně častý / znatelný projev
- **3** = Výrazný projev (soustavně mě omezuje)

1. Energie, psychická odolnost a stres

Tvrzení / Příznak	0	1	2	3
Během dne pociťuji náhlé propady energie nebo odpolední útlum.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Snadno se dostanu do pocitu přetížení, úzkosti nebo vnitřního tlaku.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Pozoruji výkyvy nálad, podrážděnost nebo nižší trpělivost.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Mám pocit „mozkové mlhy“ (zhoršená paměť, soustředění, zapomínání).	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

2. Spánek a večerní regenerace

Tvrzení / Příznak	0	1	2	3
Mám problém usnout kvůli kolotoči myšlenek nebo vnitřnímu neklidu.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
V noci se častěji probouzím (např. mezi 1.–3. hodinou ráno).	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ráno se probouzím unavená a bez pocitu svěžesti a síly.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

3. Trávení, metabolismus a tělesná síla

Tvrzení / Příznak	0	1	2	3
Trápí mě časté nadýmání, těžkost po jídle nebo nepravidelné trávení.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Pozoruji snazší ukládání tuku (především v obl. bříška) nebo těžší udržení váhy.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Pociťuji úbytek svalové síly, zpevnění nebo delší regeneraci po fyzické zátěži.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Mám zvýšenou chuť na sladké nebo neovladatelné chutě během dne.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

4. Hormonální harmonie a tělesné projevy

Tvrzení / Příznak	0	1	2	3
Nepravidelnost cyklu, silnější/slabší menstruace nebo výraznější PMS.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Občasné pocity horka, noční orosení nebo pocity zimomřivosti v končetinách.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Zvýšená suchost pokožky, lámanost nehtů či padání vlasů.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Pocit nepohodlí v intimní oblasti, vaginální suchost nebo pokles libida.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

5. Pohybový aparát a celková vitalita

Tvrzení / Příznak	0	1	2	3
Ranní ztuhlost kloubů, bolesti zad nebo svalové napětí.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Častější pocit vyčerpání a potřeba více odpočinku než v minulosti.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

Vyhodnocení výsledků (Součet bodů)

Váš celkový součet: _____ bodů (z maximálních 51 bodů)

Jak interpretovat vaše skóre:

• **0–12 bodů | Vynikající vitalita & Preventivní péče**
Stav: Vaše tělo je v dobré vnitřní rovnováze.
Doporučení: Pokračujte v kvalitním životním stylu, nezapomínejte na základní mikronutriční podporu (vitamín D3+K2 pro kosti a hořčík pro nervovou soustavu) a dostatek bílkovin ve stravě.

• **13–27 bodů | Lehká nerovnováha & Volání po regeneraci**
Stav: Tělo vám začíná signalizovat, že čerpá ze svých zásob na dluh (úbytek vnitřní síly).
Doporučení: Zaměřte se na úpravu spánkové hygieny, stabilizaci cukru v krvi a doplnění cílených adaptogenů či B-komplexu. Vhodná je také šetrná péče ve formě sublingválních sprejů (např. Activ Relax nebo Activ Woman).

• **28 a více bodů | Výrazné vyčerpání & Výzva k celostní změně**
Stav: Dlouhodobý stres, hormonální výkyvy nebo deficit živin znatelně ovlivňují vaši pohodu i zdraví.
Doporučení: Doporučuji osobní nebo online konzultaci. Společně rozklíčujeme příčiny vyčerpání a sestavíme ucelený plán na míru – od výživy přes suplementaci až po podporu vnitřní rovnováhy.