

## Algemene conditietest

**Puntenschaal**

0= nooit

1= zelden

2= af en toe

3= vaak

Naam:

Geb. Datum:

Tel. Nr:

Datum:

datum:

datum:

**\* 1 spijsvertering:**

misselijkheid

winderigheid

diaree

verstopping

opgeblazen gevoel

oprispingen/brandend maagzuur

buikpijn

kleurafwijkingen

bloed bij de ontlasting

slijm bij de ontlasting

brijige ontlasting

slecht ruikende ontlasting (zurig/rotte eieren)

vettige ontlasting

slechte adem of smaak in de mond

zweren in de mond (aften)

maagdarmonsteking/-zweren

anale jeuk

**\* 2 hormoonhuishouding:**

stemmingswisselingen/depressiviteit

menstruatieklachten

abnormale afscheiding/vaginale jeuk

vaginale infecties

blaasontstekingen

opvliegers

gevoelige borsten

dikke/gespannen buik (periodiek)

vocht vasthouden (periodiek)

eetbuien

**\*3 Vitaliteit**

vermoeidheid

lusteloosheid (apathisch)

extreme uitputting na inspanning

hyperactiviteit

rusteloosheid

veelvuldig bloedarmoede

longaandoeningen

**\* 4 bloedglucosestofwisseling:**

energiedips

trillen of beven

duizeligheid

prikkelbaar

veelvuldig plassen

vaak dorstgevoel

overvloedig eten

drang naar zoet

drang naar chocolade/alcohol/koffie

slechte concentratie

enorme bleekheid (geen bloedarmoede)

's morgens moeilijk op gang komen

hongergevoel tussen de maaltijden door

beverig gevoel na het eten

beroerd gevoel na het eten

slaperig of duf gevoel na het eten

blauwe plekken

negatief gedrag na het eten

**\* 5 allergie:**

overgevoeligheid voor voeding

overgevoeligheid voor chemische stoffen

Hooikoorts

Overgevoelige slijmvliezen

oorklachten

Verstopte/problemen bijholten

gezwollen/rode of plakende ogen

tranende jeukende ogen

**\* 6 artrose, ontstekingen en spieren**

gewrichtspijn

gewricht: krakend/pijnlijk/rood/gezwollen

stijfheid of bewegingsbeperking

spierpijn

rugpijn: laag/middel/hoog

nekkklachten

hypermobiliteit

spierkrampen



