

Hrozí vám, že ztloustnete?

1. Moji rodiče jsou

- štíhlí **1 bod**
- maminka je baculatá **5 bodů**
- tatínek má pivní břicho, maminka je v normě **3 body**
- oba bojují s nadváhou **8 bodů**

2. Když jsem byla dítě, v neděli...

- se vždycky peklo něco sladkého k odpolední kávě **5 bodů**
- scházeli jsme se pravidelně u oběda, často bývalo kuře, odpoledne jsme chodili na procházku **2 body**
- málokdy jsme zůstali doma, většinou se zabalila svačina do batohu a jelo se na výlet **1 bod**

3. Můj somatotyp (stavba a kompozice těla)

- mám spíš chlapecký typ postavy **1 bod**
- mám štíhlé nohy, ale příroda mi „dopřála nahoře“ **3 body**
- největší problémy mám s boky a nohama **6 bodů**

4. Ideální zimní víkend si představuji

- na sjezdovce **1 bod**
- s přáteli, můžeme zajít do kina, na večeři... **3 body**
- v rodinném kruhu, přijde návštěva... **4 body**
- s knížkou v posteli **6 bodů**

5. Můj krevní tlak je

- v normě **1 bod**
- vlastně ani nevím **3 body**
- nízký **2 body**
- vysoký **5 bodů**

6. V práci

- si spíš dávám na čas: co se vleče, neuteče **5 bodů**
- jsem v pohodě, stíhám včas, co potřebuji **2 body**
- chci mít všechno co nejrychleji hotové **1 bod**

7. Jak spím?

- chodím spát po půlnoci, často se budím **5 bodů**
- někdy jdu spát později, ráno si přispím **3 body**
- usínám obvykle mezi desátou a jedenáctou **1 bod**
- spím celkem dost, ale tu a tam mi režim naruší párty až do rána... **1 bod**

8. V naší rodině se vyskytuje

- dlouhověkost **1 bod**
- onemocnění štítné žlázy **5 bodů**
- nemoci srdce **3 body**

10. Co si vyberu z následujícího menu?

- brokolicový krém, hovězí plátek s rýží, ovoce **3 body**
- hovězí vývar, pstruh s bramborem, sorbet **1 bod**
- kuřecí vývar s nudlemi, těstoviny se sýrovou omáčkou, zmrzlinový pohár **5 bodů**

11. Kamarádku pozvu:

- do vinárny **1 bod**
- do cukrárny **5 bodů**
- do hospody **3 body**
- do kavárny **2 body**

12. Dietu jsem držela

- mockrát, začínám každé pondělí **5 bodů**
- párkrát se mi povedlo dvě tři kila shodit **3 body**
- dietám nevěřím, spíš se průběžně hlídám **1 bod**
- zajímám se o výživu, ale váhu nepotřebuji řešit **1 bod**

13. V létě bych nejradši jela

- s partou do Alp **1 bod**
- s kamarádkou k moři **3 body**
- s rodinou na pobytový zájezd **5 bodů**

14. Vyhrála jste dva tisíce. Za co je utratíte nejraději?

- za skvělou večeří a ještě mi zbude **5 bodů**
- za něco pěkného na sebe **1 bod**
- peníze uložím **3 body**

15. Když hřešit, tak ať to stojí za to. Dám si:

- hodně dobrou tmavou čokoládu **1 bod**
- punčový dort **3 body**
- vlašský salát s houskou **5 bodů**

16. Na párty nejraději piji

- mojito **3 body**
- piñacoladu **5 bodů**
- vinný střík **1 bod**

17. Liposukci

- bych klidně podstoupila, ale nepotřebuji ji **1 bod**
- bojím se jí, radši budu cvičit **3 body**
- je tím nejlepším řešením, jak zlikvidovat tukové polštářky **5 bodů**

Někdo může sníst půlku telete a nepřibere, druhému stačí projít kolem cukrárny a má o dvě kila víc. Jak jste na tom vy? Hrozí vám rychlé zakulacení, anebo můžete klidně spát?

Připravila: Vendula Presserová

17 - 35 bodů: Radujte se!

Nejste v žádném případě ohrožený druh. Máte pěknou postavu a ani pro to nemusíte moc dělat, velký kus práce za vás odvedla příroda. Pokud by se někde objevil špiček, rychle s ním zatočíte. Nebojte se, neztloustnete.

36 - 57 bodů: Klídek

Jdete po zlaté střední cestě. Najde se na ní tu a tam nějaká překážka, se kterou se musíte vypořádat, ale máte velkou šanci, že si zachováte dobrou postavu. Víte, co pro to udělat, a máte i dostatek vůle. Budete-li se hlídat, kulička se z vás nestane.

57 bodů a více: Mějte se na pozoru

Vy to nemáte lehké. Pokud jde o váhu, osud proti vám nastrojil nepěkné spiknutí. Máte to mnohem těžší než lidé kolem vás. Když se ale osudu vzepřete, dokážete i vy vybojovat krásnou postavu. Vítězství bude vydržené, ale o to sladší. Pokud však rezignujete, bude na vás s otevřenou náručí a připravenou kartou čekat lékař v obezitologické ordinaci. *

