

Test Hypno-nutrition selon expérience et neuro modèle

Dopamine	O/N	Acétylcholine	O/N
Je bois plus de 2 expressos par jour		Je réfléchis moins vite qu'avant	
J'ai besoin de café		Je comprends moins vite qu'avant	
Je bois du Coca, Pepsi ou Redbull		J'ai des troubles de la mémoire	
Je bois plus d'un demi-litre de thé par jour		Ma mémoire à court terme est défaillante	
J'ai des envies de sucre toute la journée (sucreries, gâteaux, fruits, boissons sucrées)		Je ne suis pas souple et j'ai des problèmes dans mes mouvements	
Je me sens fatigué même après une bonne nuit de sommeil		Je mange du chocolat emballé dans du papier aluminium	
J'ai besoin de dormir le matin		Mon cerveau est au ralenti	
Je suis épuisé		J'éprouve une fatigue psychique	
Je me sens souvent déprimé		Je bois dans des canettes aluminium	
Je prends facilement du poids		Je bois de l'eau du robinet	
Je fume		J'utilise des capsules de café en aluminium	
J'ai des tremblements		Je ne mange pas d'œuf	
Je prends des amphétamines ou des drogues (ecstasy, cocaïne ou héroïne)		Je suis attiré par les aliments gras (fromage, chips, saucisson)	
J'ai des problèmes de thyroïde		J'ai la bouche sèche	
Je prends des médicaments antidépresseurs type IMAO		Ma pensée est lente ou confuse	
J'ai la maladie de Parkinson		Me concentrer me demande beaucoup d'efforts	
J'ai des malaises		Je suis végétarien ou végétalien	
J'ai peu d'envies sexuelles		Je ne mange pas de poisson gras	
Je me concentre moins bien qu'avant		Je ne mange que des produits allégés en matière grasse	
Je suis souvent de mauvaise humeur		J'ai le cerveau dans le brouillard	
Je n'éprouve plus de plaisir		Je suis dyslexique ou dysorthographique	
Je ne suis pas motivé pour atteindre mes objectifs		J'ai des problèmes d'élocution	
Je me désintéresse de la vie		Je crois avoir Alzheimer	
Je suis végétarien ou végétalien		Ma créativité est affaiblie	
Je ne mange pas de fromage		J'ai la sclérose en plaque	
Total DOPAMINE (nbre de lignes avec Oui) =		Total ACETYLCHOLINE (nbre de lignes avec Oui) =	
Gaba	O/N	Sérotonine	O/N
Je suis addict à l'alcool		Je suis insomniaque	
Je suis addict au chocolat		Je dors mal	
Si je ne bois pas mon petit verre de vin tous les jours il me manque		Je me réveille plus de deux fois par nuit et j'ai du mal à me rendormir	
Je suis anxieux		Je suis dépressif	
J'ai des angoisses fréquentes		J'ai des problèmes intestinaux (constipation, diarrhée, malabsorption)	
J'ai peur pour l'avenir du monde		J'ai envie de sucre dans l'après-midi et le soir	
J'ai peur de tout		Je déprime facilement	
Je suis paranoïaque		J'ai beaucoup de mal à m'endormir	
Je fume de l'herbe		Je travaille la nuit	
Je cogite beaucoup		Je vis beaucoup de décalages horaires	
Je suis agité		Je suis végétarien ou végétalien	
Je mange peu de protéines animales		Je fais un petit déjeuner sucré (pain beurre confiture ou céréales ou viennoiseries...)	
Je suis végétarien ou végétalien		Je suis pessimiste	
Je prends des anxiolytiques ou benzodiazépines (Xanax, Lexomil, Temesta, Tranxene, Diazepam, Aprazolam, Lysanxia, valium, Rivotril, Atarax...)		Je prends des médicaments antidépresseurs type IRS (Prozac, Deroxat, Zoloft, Seropram, Seroplex...)	
Je suis épileptique		Je suis triste	
J'ai des TOC (troubles obsessionnels compulsifs)		Je manque de confiance en moi	
Je suis maniaque		Je suis irritable	
Mon cerveau ne s'arrête jamais de penser		Je pleure facilement	
Je fais des attaques de panique		Je fume plus à l'après-midi ou le soir	
J'ai du mal à m'endormir car je pense trop		Je me sens mal quand la nuit tombe	
J'ai des tensions dans les épaules, le dos et les cervicales		Je dors avec une source lumineuse, une télé, des enceintes ou des ondes wifi dans la chambre	
Je me sens énervé pour un rien		Je rajoute du sel sur mes plats	
Je suis psycho rigide		J'ai des pensées suicidaires parfois	
J'ai du mal à me calmer		J'ai des excès de colère	
J'ai du mal à me détendre physiquement		Je trouve la vie difficile	
Total GABA (nbre de lignes avec Oui) =		Total SEROTONINE (nbre de lignes avec Oui) =	

Reporter à présent les 4 totaux dans le « Questionnaire de santé et hygiène complet »