

Test Hypno-nutrition selon expérience et neuro modèle

Test des carences en neuromédiateurs :

Dopamine :

Je bois plus de 2 expressos par jour
J'ai besoin de café
Je bois du Coca, Pepsi ou Redbull
Je bois plus d'un demi litre de thé par jour
J'ai des envies de sucre toute la journée (sucreries, gâteaux, fruits, boissons sucrées)
Je me sens fatigué même après une bonne nuit de sommeil
J'ai besoin de dormir le matin
Je suis épuisé
Je me sens souvent déprimé
Je prends facilement du poids
Je fume
J'ai des tremblements
Je prends des amphétamines ou des drogues (ecstasy, cocaïne ou héroïne)
Je prends des médicaments antidépresseurs type IMAO
J'ai la maladie de Parkinson
J'ai des malaises
J'ai peu d'envies sexuelles
Je me concentre moins bien qu'avant
Je suis souvent de mauvaise humeur
Je n'éprouve plus de plaisir
Je ne suis pas motivé pour atteindre mes objectifs
Je me désintéresse de la vie
Je suis végétarien ou végétalien
Je ne mange pas de fromage
J'ai des problèmes de thyroïde

Acétylcholine :

Je réfléchis moins vite qu'avant
Je comprends moins vite qu'avant
J'ai des troubles de la mémoire
Ma mémoire à court terme est défaillante
Mon cerveau est au ralenti
J'éprouve une fatigue psychique
J'ai la bouche sèche
Ma pensée est lente ou confuse
Me concentrer me demande beaucoup d'efforts
Je suis attiré par les aliments gras (fromage, chips, saucisson)
Je ne mange pas de poisson gras
Je ne mange que des produits allégés en matière grasse
J'ai le cerveau dans le brouillard
Je suis dyslexique ou dysorthographique

J'ai des problèmes d'élocution
Je crois avoir Alzheimer
Ma créativité est affaiblie
J'ai la sclérose en plaque
Je ne suis pas souple et j'ai des problèmes dans mes mouvements
Je suis végan ou végétalien
Je ne mange pas d'œuf
Je mange du chocolat emballé dans du papier aluminium
Je bois dans des canettes aluminium
Je bois de l'eau du robinet
J'utilise des capsules de café en aluminium

GABA :

Je suis addict à l'alcool
Je suis addict au chocolat
Si je ne bois pas mon petit verre de vin tous les jours il me manque
Je suis anxieux
J'ai des angoisses fréquentes
J'ai peur pour l'avenir du monde
J'ai peur de tout
Je suis paranoïaque
Je fume de l'herbe
Je cogite beaucoup
Je suis agité
Je mange peu de protéines animales
Je suis végan ou végétalien
Je prends des anxiolytiques ou benzodiazépines (Xanax, Lexomil, Temesta, Tranxene, Diazepam, Aprazolam, Lysanxia, valium, Rivotril, Atarax...)
Je suis épileptique
J'ai des TOC (troubles obsessionnels compulsifs)
Je suis maniaque
Mon cerveau ne s'arrête jamais de penser
Je fais des attaques de panique
J'ai du mal à m'endormir car je pense trop
J'ai des tensions dans les épaules, le dos et les cervicales
Je me sens énervé pour un rien
Je suis psycho rigide
J'ai du mal à me calmer
J'ai du mal à me détendre physiquement

Sérotonine :

Je suis insomniaque
Je dors mal
Je me réveille plus de deux fois par nuit et j'ai du mal à me rendormir
Je suis dépressif

Je prends des médicaments antidépresseurs type IRS (Prozac, Deroxat, Zoloft, Seropram, Seroplex...)

J'ai des problèmes intestinaux (constipation, diarrhée, malabsorption)

J'ai envie de sucre dans l'après-midi et le soir

Je déprime facilement

J'ai beaucoup de mal à m'endormir

Je travaille la nuit

Je vis beaucoup de décalages horaires

Je suis végan ou végétalien

Je fais un petit déjeuner sucré (pain beurre confiture ou céréales ou viennoiseries...)

Je suis pessimiste

Je suis triste

Je manque de confiance en moi

Je suis irritable

Je pleure facilement

Je fume plus à l'après-midi ou le soir

Je me sens mal quand la nuit tombe

Je rajoute du sel sur mes plats

J'ai des pensées suicidaires parfois

J'ai des excès de colère

Je trouve la vie difficile

Je dors avec une source lumineuse, une télé, des enceintes ou des ondes wifi dans la chambre