

Czy masz problemy z **kortyzolem?**

Mini test



Kortyzol, zwany hormonem stresu, odgrywa kluczową rolę w Twoim samopoczuciu, poziomie energii i metabolizmie. Gdy działa prawidłowo, pomaga Ci radzić sobie ze stresem, ale gdy jego poziom jest za wysoki lub za niski, może powodować przewlekłe zmęczenie, mgłę mózgową, trudności z wagą i inne problemy zdrowotne.

Czy Twój organizm funkcjonuje w równowadze, czy może kortyzol przejął nad nim kontrolę?

Rozwiąż ten szybki test i sprawdź, czy Twoje nadnercza działają prawidłowo!

Jak to działa?

Odpowiedz na poniższe pytania „TAK” lub „NIE”.

Na końcu sprawdź wynik i dowiedz się, jak poprawić swój poziom kortyzolu, by czuć się lepiej!

Gotowa/y? Zaczynamy! 😊

RANO: JAK SIĘ BUDZISZ?

- ☐ Czy budzisz się zmęczona/y, mimo że spałaś/eś 7–8 godzin?
- ☐ Czy masz problem z porannym wstawaniem i czujesz się, jakbyś „nie mogła/mógł się obudzić”?
- ☐ Czy pierwsze, co robisz rano, to sięgasz po kawę, bo inaczej „nie żyjesz”?
- ☐ Czy Twoje poranne ciśnienie krwi jest niskie, masz zawroty głowy po wstaniu?

W CIĄGU DNIA: JAK DZIAŁA TWOJA ENERGIA?

- ☐ Czy masz nagłe spadki energii, zwłaszcza między 14:00 a 16:00?
- ☐ Czy czujesz się zmęczona/y po jedzeniu, zwłaszcza po węglowodanach?
- ☐ Czy Twój poziom cukru we krwi jest niestabilny – czasem nagły głód, czasem „hipoglikemia” (drżą Ci ręce, cała się trzęsiesz)?
- ☐ Czy popołudniowa kawa lub coś słodkiego to Twoja „deska ratunku”?

WIECZOREM I NOCĄ: SEN I REGENERACJA

- ☐ Czy masz problem z zasypianiem, bo Twój mózg jest „przebudzony”?
- ☐ Czy budzisz się w środku nocy (np. 2–3 nad ranem) i nie możesz zasnąć?
- ☐ Czy często budzisz się zmęczona/y, nawet jeśli spałaś/eś całą noc?
- ☐ Czy Twój sen jest płytki i niespokojny?

WAGA I METABOLIZM

- ☐ Czy masz problem z utratą wagi, mimo że stosujesz dietę i ćwiczysz?
- ☐ Czy Twoje ciało magazynuje tłuszcz głównie w okolicy brzucha?
- ☐ Czy masz insulinooporność lub problemy z gospodarką cukrową?
- ☐ Czy zauważyłaś/eś, że stres powoduje u Ciebie tycie lub „zatrzymywanie wody”?

MÓZG I EMOCJE

- ☐ Czy masz mgłę mózgową – zapominasz, gdzie położyłaś/eś klucze, telefon?
- ☐ Czy masz trudności z koncentracją i uczeniem się?
- ☐ Czy często odczuwasz lęk, niepokój lub nerwowość?
- ☐ Czy łatwo wpadasz w irytację, a potem masz wyrzuty sumienia?
- ☐ Czy masz częste wahania nastroju – od pobudzenia do wyczerpania?

ODPORNOŚĆ I REGENERACJA

- ☐ Czy łatwo łapiesz infekcje, przeziębienia, wirusy?
- ☐ Czy długo się regenerujesz po chorobie lub wysiłku fizycznym?
- ☐ Czy masz przewlekłe stany zapalne, np. problemy skórne, bóle mięśniowe?
- ☐ Czy Twoje rany goją się wolniej niż kiedyś?

PODSUMOWANIE TESTU



0–5 razy „TAK” Twój kortyzol jest w normie

Gratulacje! Twój organizm dobrze radzi sobie ze stresem. Warto jednak dbać o równowagę, by zapobiec problemom w przyszłości.



6–10 razy „TAK” Masz zaburzenia rytmu kortyzolu

Prawdopodobnie Twój organizm nie radzi sobie ze stresem tak, jak powinien. Możesz odczuwać zmęczenie, wahania nastroju, problemy z koncentracją lub wagą. To znak, że warto zadbać o równowagę kortyzolu!



11+ razy „TAK” Kortyzol poza kontrolą!

Twój organizm może być w trybie przewlekłego stresu lub zmęczenia nadnerczy. Możesz odczuwać skrajne zmęczenie, problemy ze snem, mgłę mózgową i trudności z utrzymaniem zdrowej masy ciała. Czas na działanie!



CO DALEJ?



Przeczytaj nasz ebook:

OBNIŻ KORTYZOL, AKTYWUJ NERW BŁĘDNY I ODZYSKAJ ZDROWIE! 20 - DNIOWY PROGRAM REDUKCJI STRESU



SPRAWDŹ



cena promocyjna 20% taniej!

47,20 zł zamiast 59 zł

Nasze treści mają charakter edukacyjny i nie zastępują konsultacji lekarskiej, diagnozy ani leczenia. Informacje zawarte w materiałach są oparte na aktualnej wiedzy naukowej i doświadczeniu, jednak każda sytuacja zdrowotna jest indywidualna. W przypadku problemów zdrowotnych zawsze skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. ❤️