

# Typgerechte Ernährung

Mach den Test!



Teste, welcher Ernährungstyp Du bist.

Mit Hilfe, dieser 60 Fragen kannst Du testen,  
ob Du ein **Empfindungs-, Bewegungs- oder Entspannungstyp** bist.  
Vielleicht bist Du ja auch ein Mischtyp.

Ermittle die jeweilige Gesamtpunktzahl in den Tests A, B und C.  
Liegst Du in einer der Kategorien über 60, tendierst Du zu dem zugeordneten Typus.  
Je höher die Punktzahl, desto stärker entsprichst Du dem Typ. Mischtypen liegen in mehreren Kategorien bei 60 Punkten und höher.

Wenn Du jetzt wissen willst, worauf Du bei Deinem Typ in Bezug auf Ernährung und Lebensstil achten sollst, dann melde Dich sehr gern bei mir. Ich gebe Dir gerne wichtige Tipps und unterstütze Dich bei Deinen nächsten Schritten.

Viel Spaß beim Test.

## TEST A

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft nicht zu	trifft eher zu	trifft voll zu	PUNKTE
1. Ich handle schnell.							
2. Ich kann einmal Gelerntes nicht lange behalten.							
3. Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.							
4. Ich kann Neues schnell aufnehmen.							
5. Ich habe einen leichten Gang.							
6. Ich handle spontan.							
7. Mein Knochenbau ist leicht und feingliedrig.							
8. Meine Haut neigt zu Trockenheit.							
9. Ich bin eher schlank und nehme schwer zu.							
10. Ich ertrage kaltes Wetter weniger gut.							
11. Ich bin eher gesprächig.							
12. Meine Stimmungen Wechsel eher schnell.							
13. Meine Bewegungen sind eher rasch und aktiv.							
14. Ich reagiere eher gefühlsbetont.							
15. Ich bin geistig rege und sprudele vor Ideen über.							
16. Meine Energie kommt in Schüben.							
17. Ich bin leicht erregbar.							
18. Ich habe unregelmäßige Schlaf- und Essgewohnheiten.							
19. Ich fühle mich häufig rastlos.							
20. Ich kann mich schwer entscheiden.							

## TEST B

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft nicht zu	trifft eher zu	trifft voll zu	PUNKTE
21. Ich handle gewöhnlich ohne Hektik.							
22. Ich nehme leichter zu und schwerer ab als andere.							
23. Ich bin gerade nicht so schnell aus der Fassung.							
24. Sport ist nicht so sehr mein Fall.							
25. Ich bin eher sparsam.							
26. Ich brauche viel Schlaf, um mich wohl zu fühlen.							
27. Ich habe einen guten Schlaf.							
28. Ich rege mich selten auf.							
29. Ich kann einmal Gelerntes lange behalten.							
30. Ich neige zu Körperfülle.							
31. Kaltes und feuchtes Wetter ist mir zuwider.							
32. Mein Energiepegel ist ausgeglichen.							
33. Ich habe eine weiche glatte Haut.							
34. Ich habe einen kräftigen Körperbau.							
35. Ich bin von Natur aus sanftmütig.							
36. Ich bin sehr ordnungsliebend.							
37. Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandsfähigkeit.							
38. Ich gehe langsam und gemessen.							
39. Ich schlafe gerne lang und komme morgens schwer in Gang.							
30. Ich gehe bei allen Tätigkeiten langsam und methodisch vor.							

## TEST C

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft nicht zu	trifft eher zu	trifft voll zu	PUNKTE
41. Ich halte mich für effizient.							
42. Ich bin meist sehr genau und ordentlich.							
43. Ich habe einen starken Willen und kann mich gut durchsetzen.							
44. Bei heißem Wetter fühle ich mich eher müde und unwohl.							
45. Bei sportlichen Tätigkeiten schwitze ich schnell.							
46. Ich bin schnell gereizt oder verärgert, zeige es aber nicht immer.							
47. Meine Haut wird schnell rot.							
48. Ich neige zu Haarausfall.							
49. ich neige zu Sommersprossen.							
50. Ich habe einen athletischen, kräftigen Körperbau.							
51. Ich bin sehr freiheitsliebend.							
52. Ich verliere schnell die Geduld.							
53. Ich neige zu Perfektionismus.							
54. Ich brause schnell auf, vergesse aber auch schnell wieder.							
55. Ich bin bei der Durchsetzung meiner Ziele beharrlich.							
56. Ich empfinde die Temperatur in einem Raum meist zu warm.							
57. Ich bin schon morgens fit.							
58. Ichbin nicht immer so tolerant, wie ich sollte.							
59. Ich brauche Herausforderungen im Leben.							
60. Ich bin anderen Menschen gegenüber kritisch eingeteilt.							