

### **Тест на обеспеченность организма витамином D.**

- Страдаете ли вы остеохондрозом?
- Избегаете ли вы солнца?
- Вы едите мало рыбы, мяса и яиц?
- Избегаете ли вы масла и маргарина?
- Вы не едите грибы?

Если на большинство вопросов вы ответили “нет”, то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином D.

### **Тест на обеспеченность организма витаминами группы В.**

- Часто ли вы чувствуете себя не способным к деятельности и лишённым энергии?
- Легко ли вы раздражаетесь?
- Часто ли вы подвергаетесь стрессам?
- Есть ли у вас проблемы с кожей, например, сухая кожа, трещины в уголках рта?
- Вы употребляете алкогольные напитки?
- Отдаете ли вы предпочтение продуктам из муки грубого помола?
- Вы не едите мясо вообще?

Если на большинство вопросов вы ответили “нет”, то ваш организм в достаточной степени обеспечен витаминами группы В.

### **Тест на обеспеченность организма витамином С.**

- Страдаете ли вы частыми простудами или повышенной восприимчивостью к инфекциям?
- Часто ли вы принимаете медикаменты обезболивающие?
- Редко ли вы едите свежие овощи?
- Вы едите мало сырых салатов?
- Часто ли вы едите сохранившуюся в тепле или вновь разогретую еду?
- Вы варите овощи и картофель в большом количестве воды?

Если на большинство вопросов вы ответили “нет”, то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином С.

### **Тест на обеспеченность организма витамином Е.**

- Страдаете ли вы нарушениями кровоснабжения?
- Образуются ли у вас после повреждения некрасивые шрамы?
- Часто ли вы бываете на солнце?
- Вы курите?
- Часто ли вы подвергаетесь негативному влиянию, например, выхлопных газов?

- Часто ли вы употребляете растительные масла?
- Вы употребляете растительный маргарин?
- Вы не употребляете продукты из муки грубого помола?

Если на большинство вопросов вы ответили “нет”, то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином Е.