

Vragen toxische belasting	ja	nee
Heeft u vaak last van verkoudheid, hooikoorts of allergie?		
Eet u gefrituurd eten of junkfood?		
Voelt u zich vaak moe als u 's ochtends wakker wordt ondanks voldoende slaap?		
Woont u of werk u in een stad?		
Drinkt u dagelijks meer dan drie koppen koffie, thee of frisdrank?		
Heeft u na het eten last van een opgeblazen gevoel?		
Heeft u last van huiduitslag, vlekken rondom de mond of eczeem?		
Ijdt u aan stemmingschommelingen?		
Voelt u zich vaak moe en lusteloos?		
Heeft u vaak een onregelmatige stoelgang?		
Drinkt u bijna elke dag alcohol?		
Hunkert u naar bepaald voedsel, zoals zoetigheid of brood?		
Slaat u maaltijden over, meestal ontbijt?		
Komt u snel gewicht aan?		
Kunt u zich moeilijk concentreren?		
Heeft u soms pijn in spieren of gewrichten?		
Ijdt u aan schimmelinfecties zoals spruw, zwemmerseczeem of dauwworm?		
Rookt u of woont /werkt u samen met rokers?		
Eet u meer dan twee keer per week rood vlees?		
Eet u regelmatig vers fruit of groente?		
Aantal vragen beantwoordt met ja?		

Dit formulier kunt uitprinten op uw eigen systeem.

Als aantal meer dan 6 keer met ja heeft beantwoord, dan bent u toxisch belast. Naar mate uw score hoger wordt neemt de toxische belasting toe.