

KRÁSNA ZE VNITŘ



*Zjisti*

JAKÝ TYP AKNÉ  
MÁŠ

# Jaký typ akné máš

---

Vyplň tento dotazník a zjisti, která oblast pravděpodobně může za tvoje akné.

## ČÁST 1

- Mívám bolesti hlavy
- Ve stresu mívám trávící potíže, jako například průjem.
- Často mě bolí žaludek.
- Myslím si, že jsem perfekcionista.
- Často mívám ztuhlá ramena, krk, šíji.
- Často zatínám zuby nebo mě bolí čelist.
- Špatně se mi spí, nemůžu usnout nebo se budím.
- Často cítím nervozitu a úzkost nebo starosti.
- Mám pocit, že se snadno rozbrečím.
- Jsem podrážděná a mívám pocit, že vybuchnu kvůli každé maličkosti.
- Často se cítím zranitelně, bezmocně, závisle na ostatních.
- Přes den mě trápí negativní myšlenky týkající se mého těla, pleti nebo mých schopností.
- Jsem neustále pod tlakem, je toho na mě moc.
- Nic mi není dost dobré, potřebovala bych, aby všechno bylo dokonalé.
- Ztratila jsem v životě radost, nedělám nic, co by mě bavilo nebo těšilo.
- Často jím, abych se uklidnila nebo si zlepšila náladu.
- Ve stresu sáhnu po cigaretách nebo alkoholu nebo nakupuju.
- Cítím se provinile, aniž bych k tomu měla důvod.
- Často si na něco stěžuju, někoho kritizuju a nemám žádnou toleranci na stres.

## ČÁST 2

- Bezprostředně po jídle začnu kýchat nebo mám ucpaný nos.
- Mívám pálení žáhy, reflux.
- Mám celiakii nebo jinou alergii na potraviny.
- Mívám chuť na pečivo, cukr, alkohol.
- Mívám kvasinkové infekce.
- Bolí mě břicho, když si dám tučné jídlo.
- Za poslední tři roky jsem víc než jednou užívala antibiotika.

# Jaký typ akné máš

---

- Po určitých potravinách se mi změní nálada a cítím se plačtivě, podrážděně, smutně.
- Po určitých potravinách mi vyskočí vyrážka, kopřivka nebo ekzém.
- V dětství jsem často užívala antibiotika.
- Mívám často zácpu, průjem nebo střídání obou.
- Trápí mě plynatost a nadýmání.
- Často mívám po jídle nafouklé břicho a vypadám těhotná.
- Po jídle krkám nebo řihám.
- Ve stolici jsem si všimla nestráveného jídla.
- Akné mám především podél tváří a lícních kostí.
- Ráno mám bílý povlak na jazyku.
- Po jídle se často cítím unaveně a mimo.
- Mám sezónní alergie, sennou rýmu, astma nebo ekzém.

## ČÁST 3

- Často vynechávám jídla, protože nestíhám jíst.
- Když delší dobu nejím, je mi slabo, točí se mi hlava, je mi nevolno, klepu se.
- Často mě přepadne obrovský hlad a musím si dát rychle něco sladkého, abych se nahodila.
- Obvykle dostanu hlad, než jdu spát, i když jsem měla večeři.
- Uprostřed noci se budím hladý.
- Často vynechávám snídani.
- Často si ke snídani dávám pečivo, ovocné smoothie, cereálie, müsli apod.
- Mám inzulínovou rezistenci, metabolický syndrom nebo cukrovku druhého typu.
- Mám nadváhu, tuk se mi ukládá především v oblasti břicha nebo jako madla lásky.
- Mívám často kvasinkové infekce.
- Když si dám něco sladkého nebo plného sacharidů, tak se zakrátko cítím unaveně.
- Často se cítím podrážděně a naštvane a pak si uvědomím, že mám hlad.
- Když se nenajím, tak mě bolí hlava.
- Když se zvednu, tak se mi točí hlava.
- Potřebuju často čurat.
- Mám neustále žízeň.
- Občas vidím rozmazaně.

# Jaký typ akné máš

---

## ČÁST 4

- Často mívám studené dlaně nebo chodidla.
- Mívám pocit těžkých končetin.
- Špatně se mi spí, těžko usínám, budím se, hlavně kolem 3 hod ráno.
- Padají mi vlasy.
- Trápí mě mozková mlha, mám problémy s pamětí, těžko nacházím slova.
- Mám ADHD, nedokážu se soustředit, jsem roztěkaná.
- Hodně se potím nebo se naopak nepotím vůbec.
- Pravidelně mě bolí hlava.
- Trápí mě alergie.
- Jsem unavená bez zjevného důvodu.
- Trpím zácpou, na velkou jdu jednou za několik dnů.
- Vadí mi silné parfémy.
- Moje menstruace začala před desátým rokem.
- Mám silný PMS, trápí mě silná nebo nepravidelná menstruace.
- Mívám výkyvy nálad, především před menstruací.
- Často mívám citlivá prsa.
- Piju z plastových lahví, používám plastové krabičky na jídlo a plastová prkénka na krájení.
- Mám chronický únavový syndrom.
- Používám běžnou kosmetiku a čisticí prostředky.
- Používám osvěžovače vzduchu, vonné svíčky.
- Mám problém zhubnout, a to i když dodržuju dietu a cvičím.
- Déle než rok pravidelně užívám léky, včetně hormonální antikoncepce.

# Jaký typ akné máš

---

## VYHODNOCENÍ

Pokud jsi odpověděla ANO na 4 nebo více otázek v dané části, pak je pravděpodobné, že se na tvém akné podílejí tyto oblasti:

Část 1: Stres a psychika

Část 2: Jídlo a trávení

Část 3: Hladina cukru v krvi

Část 4: Detoxikace a hormony

V dalším emailu si řekneme, co dělat s každou z těchto oblastí a dám ti hned několik tipů, které můžeš začít používat, abys začala léčit svoje akné zevnitř.