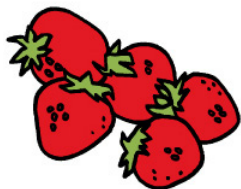


Totuus tottumuksista



Testaa ruokatottumuksesi. Jokaisesta **kyllä**-vastauksesta saat 1 pisteen.

- | | Kyllä | En |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1 » Syön monipuolisen aamupalan joka päivä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 » Syön päivittäin säännöllisesti, vähintään 4 tunnin välein. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 » Kokoan aterian lautasmallin mukaisesti. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 » Pidän eväitä mukana treeneissä ja kilpailuissa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 » Syön kasviksia joka aterialla. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 » Syön kalaa kaksi kertaa viikossa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 » Valitsen janojuomaksi vettä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 » Aterioilla juon maitoa tai piimää. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 » Käytän leivän päällä margariinia. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 » Käytän salaattinkastikkeena öljypohjaista kastiketta. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 » Minulla on herkkupäivä korkeintaan kerran viikossa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 » Valmistan yleensä itse välipalat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Sain pistettä.

TULOKSET

0-3 p Ei se niin hyvin mennyt. Tottumuksesi vaativat korjausliikkeitä, jotta jaksat treenata ja kehityt. Aloita uusi vaihe tänään ja huomaat pian jaksavasi paremmin.

4-7 p Olet oikealla tiellä, mutta muutama asia kaipaa kohennusta. Tarkista-pa vielä tottumuksesi ja olet tuotapikaa iskussa.

8-10 p Hyvä homma. Sinulla on moni juttu raiteillaan. Tee vielä pientä hienosäätöä ja olet huippuvireessä.

11-12 p Hienoa, tottumuksesi ovat kohdallaan. Jatka samaan malliin. Muista myös riittävä lepo ja keuhonhuolto :)