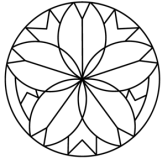




Charlotte Takece

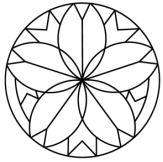
BRAIN BALANCE EXPERT

	vraag	A	B	C	D
1	Hoe vaak eet je vis?	zelden of nooit, ik houd niet van vis	een paar keer per maand	minstens eenmaal per week	ik houd van vis. Ik eet gemiddeld tweemaal per week vis, als het niet meer is
2	hoe vaak eet je zalm, sardines, makreel of verse tonijn?	zelden of nooit	een paar keer per maand	vaak, grofweg een- tot twee maal per week	meer dan tweemaal per week
3	als je vis eet hoe is het dan bereid?	tonijn uit blik of een broodje tonijnsalade is prima	vis met een sausje, zoals zoetzuur of teriyaki	ik eet vaak sushi of iets dergelijks	geroosterd, gestoomd, carpaccio, op allerlei manieren
4	Hoe vaak eet je kaviaar of kuit?	Eh....	heel af en toe	een paar keer per maand	ongeveer 1 keer per week of zo vaak kan
TUSSENSCORES		A	B	C	D



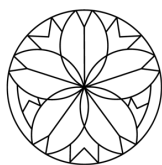
Charlotte Tabac

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
5	Slik je visolie of een omega 3 supplement?	nee	soms of op voorschrift van mijn arts	regelmatig, bijv. twee tot driemaal per week (of als ik geen vis eet)	ja dagelijks (of als ik geen vis eet)
6	wat zijn je favoriete groenten?	aardappelen! Tomaat is ook lekker, vooral op piza of in pastasaus	maakt niet uit zolang er maar een lekker sausje doorheen of overheen zit	broccoli, sperziebonen, en / of spruitjes	verse vitale zomerse salades met allerlei groenten
7	hoe vaak eet je oranje groenten zoals wortels en zoete aardappelen?	zelden, soms bestel ik gebakken zoete aardappel ipv gewone friet	soms, meestal in soep	ongeveer eenmaal per week in mijn salades en anders als bijgerecht	een paar keer per week, geroosterd, in een stampot of gestoomd, heerlijk!
8	hoe vaak eet je bladgroenten (boerenkool, spinazie etc) of kruisbloemigen, bloemkool, broccoli, kool.	zelden. Ik eet niet veel groenten maar soms eet ik ijsbergsla.	zelden, af en toe vind ik het lekker maar ik heb liever andere groenten	regelmatig, bijv. twee tot driemaal per week	dagelijks, of bijna dagelijks
9	welk soort fruit vind je het lekkerst?	bananen, vijgen, rozijnen en cranberry	tropisch fruit, mango en ananas	appels peren nectarines	bessen en of citrusvruchten
TUSSENSCORES		A	B	C	D



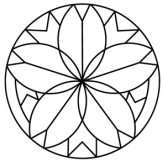
Charlotte Labee

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
10	hoe vaak eet je fruit met een laag glykemische index? Bijv. blauwe bessen, frambozen en citrusvruchten	zelden of nooit	af en toe, niet regelmatig	een of twee keer per week	tweemaal per week of meer
11	waarmee kom je thuis als je groenten en fruit koopt?	diepvries groenten en fruit	meestal sla en tomaten of andere ingrediënten voor een salade	bladgroenten zoals boerenkool en bloemkool en broccoli	allerlei soorten kleurrijke groenten, op je bord vormen ze een kleurrijk geheel
12	hoe vaak eet je diepvries groenten of fruit?	vaak drie tot viermaal per week of meer	regelmatig een keer per week.	soms. Een of twee keer per week	zelden of nooit
13	doe je er moeite voor om elke dag verse biologische groenten te eten?	nee niet echt	ik ben niet zo bezig met biologisch voedsel. Maar ik eet het als het beschikbaar is	ja, zo vaak als ik het me kan veroorloven	zeker!
14	hoe vaak eet je vethoudend fruit als avocado's en olijven?	zelden of nooit	soms. Een paar keer per maand	regelmatig ongeveer 1x per week	eens per week of vaker
		A	B	C	D



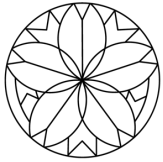
Charlotte Labee

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
15	hoe vaak eet je volle granen? (zilvervliesrijst, quinoa, tarwe?)	zelden. Ik eet liever producten van witte tarwebloem	soms	vaak zo'n 3 tot 4x per week	bijna elke dag
16	hoe vaak eet je witbrood en pasta of pizza van witte bloem?	elke dag of in elk geval bijna elke dag	ongeveer 3 tot 4x per week	ik houd van pasta maar alles met mate	zelden of nooit
17	hoe vaak eet je peulvruchten als linzen, bonen of kikkererwten?	zelden of nooit	een paar keer per maand	ongeveer 1x per week	tweemaal per week of meer
18	met name amandelen en walnoten voeg ik regelmatig toe aan mijn dieet	niet echt, tenzij pinda's meetellen? In dat geval ja!	zeker wel, ik gebruik ze vaak bij het bakken van taarten	ik stop ze vaak in mijn shakes	die eet ik veel, als snack, in mijn soep en in salades en in yoghurt
19	chiazaden, lijnzaad, hennepzaad maken deel uit van je voeding?	ik weet nauwelijks wat het is	ik eet ze soms	ik doe ze vaak in mijn shakes en salades	ja ik verwerk ze altijd in mijn gerechten
TUSSENSCORES		A	B	C	D



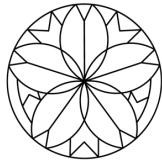
Charlotte Labbe

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
20	hoe vaak eet je zuivere, ongezoete yoghurt?	iiieuw nee jakkes	van zuiver yoghurt houd ik niet, maar wel met vers fruit	vaak, dat is goed voor je	een paar keer per week
21	hoe vaak eet je gefermenteerde voeding, zoals zuurkool, kimchi en yoghurt?	zelden, de zuurkool op een hotdog uitgezonderd	af en toe. Niet regelmatig	een paar keer per week	regelmatig ik weet dat het helpt bij de spijsvertering
22	let je erop hoeveel vezels erin je voeding zitten?	nee niet echt	ik eet groenten maar niet met regelmaat.	ja ik eet voldoende groenten en granen	ja ik eet voldoende groenten, volle granen en peulvruchten
23	hoe vaak eet je magere eiwitten (bijv vis, gevogelte, eieren, rundvlees of soja)	ik eet elke dag vlees en kip en ook aardig wat eieren	ik eet niet veel vis of soja maar wel aardig wat kip, rundvlees en eieren	bijna altijd	ik eet niet veel kip of rundvlees maar voldoende vis / soja
24	eet je liever vis en kip dan rood vlees en varkensvlees?	nee ik houd van rood vlees en varkensvlees (bacon, spareribs, vleeswaren)	ik eet meestal gevogelte, soms rood vlees of varkensvlees	ik eet veel minder vaak rood vlees of varken dan vis en kip	ik heb liever vis of kip dan rood vlees of varkensvlees
		A	B	C	D



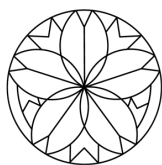
Charlotte Labee

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
25	hoe vaak eet je rood vlees, varkensvlees of volle melkproducten?	dagelijks eet ik een of meer van deze producten	meerdere keren per week	een paar keer per maand	minder dan eenmaal per week
26	hoe vaak eet je commercieel gefokte kip, rund of varken?	altijd biologisch vlees is veel te duur en ik ben er niet van overtuigd dat het veel uitmaakt	heel regelmatig, het maakt mij namelijk niets uit	soms als ik geen biologisch vlees kan krijgen	zelden of nooit. Ik eet liever biologisch vlees van koeien die gras hebben gegeten.
27	hoeveel eieren eet je gemiddeld per week? Houd rekening met deegwaren en pudding etc.	twee of meer eieren per week	drie tot vier keer per week eet ik een paar eieren (totaal ongeveer zes tot acht eieren per week)	een tot twee keer per week een paar eieren (2 tot 4 eieren per week)	gewoonlijk eet ik 1 of 2 eieren per week, het liefst van kippen die vrij in de wei lopen
28	wat voor soort kaas eet je het meest?	pakken of blokken gesneden kaas van de delicatessen afdeling	verpakte kaas vooral cheddar cheese en Amerikaanse kaas	verse, romige kaas zoals brie of camembert	droge oude kaas, zoals parmezaan of geitenkaas, zoals feta
29	gebruik je ongezuiverde extra vergine plantaardige olie, zoals olijfolie of kokosolie?	zelden ik gebruik liever boter of margarine	olijfolie zeker, de andere niet zo vaak	ik gebruik het best vaak	ik gebruik altijd ongezuiverde olie
TUSSENSCORES		A	B	C	D



Charlotte Labbe

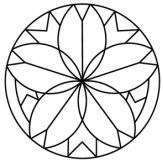
BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
30	let je op transvetten (en controleer je etiketten om te voorkomen dat je ze koopt?)	niet echt	ben ik niet zo mee bezig, maar ik houd de etiketten in de gaten	transvetten probeer ik zoveel mogelijk te vermijden	ik eet geen voedingsmiddelen die transvetten bevatten. En beperk me tot biologische voedingsbronnen
31	kook je met kruiden? Bijvoorbeeld rozemarijn, knoflook, kurkuma	zelden of nooit	soms een paar keer per maand	vaak ongeveer een keer per week	eenmaal per week of vaker
32	hoe vaak eet je knoflook en uien? Rauw of bereid?	zelden of nooit	soms een paar keer per maand	regelmatig, iets van een keer per week	eenmaal per week of vaker
33	Gebruik je ooit geelwortel (kurkuma of koenjit) of kerrie in je eten?	wat is dat?	soms, ik geef er niet zoveel om	ik houd van kerrie, ik eet om de week een of andere vorm van kerrie	ik houd van geelwortel en doe het vaak in soep en stoofschotels
34	strooi je gewoonlijk zout over je eten?	ik doe bijna overal zout op. Zonder zout smaakt mijn eten nergens naar	dagelijks een beetje op de maaltijd	na het koken voeg ik doorgaans geen zout meer toe	ik gebruik heel weinig zout. Als ik het al doe meestal tijdens het koken
TUSSENSCORES		A	B	C	D



Charlotte Labee

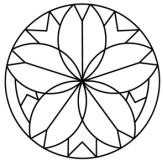
BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
35	hoe vaak drink je acht of meer glazen zuiver water per dag?	ik houd niet van water geef mij maar een sapje, frisdrank of iets met een smaakje	soms, ik weet dat ik meer moet drinken.	de meeste dagen	elke dag
36	hoe vaak drink je vruchtensap of frisdrank	dagelijks, in de ochtend sinaasappelsap en smiddags frisdrank	vaak ik houd niet van water	soms het liefst suikervrije cola	zelden of nooit
37	wat zul je waarschijnlijk doen als je dorst hebt?	een blikje ijskoude frisdrank of ander drankje open trekken	ijsthee of een gekoeld sapje zou lekker zijn	ik drink koud water of een ander gekoeld drankje	ik pak altijd water. Het liefst op kamer temperatuur
38	hoe waarschijnlijk is het dat je je dag begint met een kop kruidenthee?	zeer onwaarschijnlijk	heeft niet mijn voorkeur, af en toe is ok...	ik drink vrij regelmatig thee	zeer waarschijnlijk
39	hoe vaak drink je rode wijn?	bijna nooit, geef mij maar een biertje	af en toe, in een restaurant	een paar keer per week	ik drink gewoonlijk 1 tot 2 glazen rode wijn per da
TUSSENSCORES		A	B	C	D





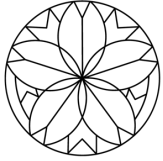
Charlotte Tabac

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
40	hoe vaak neem je een cocktail of een glas sterke drank?	ik wacht niet tot een vrijdagmiddag borrel	bijna elke avond	af en toe meestal bij sociale gelegenheden	alleen bij speciale gelegenheden
41	hoe vaak drink je melk als drank?	elke dag	regelmatig wel 2 tot 3x per week	soms als een speciale traktatie	zelden of nooit
42	hoeveel koppen koffie of cafeïne houdende dranken drink je per dag	meerdere	twee of drie	ik begin de dag met een grote kop koffie. Later op de dag soms nog 1.	hooguit 1 per dag
43	hoe drink je de koffie	vanilla of caramel machiato of een kant en klare frappe	met suiker en room of zoetmiddelen	met suiker of zoetmiddelen	zwart, misschien met een klein beetje melk
44	gebruik je honing, ahornsiroop of stevia in plaats van suiker of zoetstoffen?	nee geef mij maar witte suiker	ik gebruik meestal zoetstoffen	ja zo vaak mogelijk	ja altijd
TUSSENSCORES		A	B	C	D



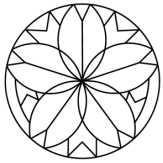
Charlotte Labbe

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
45	welke toetjes eet je het liefst?	calorierijke toetjes zoals cheeseceke of een chocolade brownie	cake of ijs, hangt van de dag af	ik houd van variatie maar met mate	een klein stukje pure chocolade
46	hoe vaak eet je toetjes, als taart, koekjes of ijs?	bijna elke dag, ik ben een zoetekauw	regelmatig. Zeg 3 tot 4x per week.	ongeveer een keer per week	zelden. Alles met mate
47	hoe vaak eet je kant en klare taart, donuts, pannenkoeken, koekjes en of muffins?	bijna elke dag, ik ben een zoetekauw	regelmatig zo'n 2 tot 3x per week	af en toe zeg een of 2x per maand	zelden of nooit . Als ik een toetje neem dan biologisch met vovaardige voeding
48	ben je opgegroeid met commercieel verpakte chocolade, koekjes en snoep?	zeker weten en die eet ik nog steeds	jawel en ik neem het zaf en toe nog weleens zoiets	heb ik misschien wel gegeten maar vond ik nooit echt lekker	ik ben opgegroeid zonder snoep
49	verse groenten, fruit noten en peulvruchten, granen en kleine portie vis of kip, herken je je?	totaal niet	zo eet ik af en toe maar dit is niet wat ik normaal eet	vaak wel	ja dit is mijn gebruikelijke eetpatroon
TUSSENSCORES		A	B	C	D



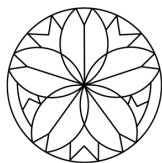
Charlotte Labee

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
50	heb je een eetpatroon waarbij vlees witbrood, pasta, aardappels, gefrituurde voeding een belangrijke rol spelen?	dat is toevallig allemaal mijn lievelings eten!	regelmatig, ik ben iemand die graag vlees en aardappelen eet!	ik eet niet veel brood of pasta maar houd wel van vlees en af en toe frituur	ik mijn dieet spelen deze voedingsmiddelen geen belangrijke rol
51	wat zou je waarschijnlijk eten voor je ontbijt als tijd geen rol zou spelen?	iets in de trant van eieren met spek of een gebakken worstje. Pannenkoeken?	verse muffins, scones, eieren.	ik ben flexibel, een roerei is goed, maar havermoet en fruit ook	iets lichts zoals havermoet, volkoren toast, of een fruit groentensmoothie
52	eet je tijdens je lunch vaak voorverpakte luxe broodjes?	ja bijna altijd	regelmatig, 2 tot 3x per week	af en toe als er niets anders te krijgen is	zelden of nooit, ik eet liever soep en een salade
53	wat zou je op een bbq gooien?	hamburgers, spareribs, cheeseburgers	meestal vlees, misschien wat mais?	een lekker stuk kip	groenten, courgette, aubergine, tomaten en vis
54	hoe vaak eet je per dag?	drie maaltijden of meer per dag en 2 tot 5 snacks	drie maaltijden en 2 grotere snacks	drie maaltijden en een lichte snack	drie maaltijden en af en toe een lichte snack
TUSSENSCORES		A	B	C	D



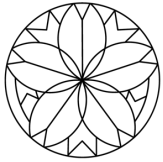
Charlotte Labbe

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
55	eet je kleine porties? Bijv een stuk vis ter grote van je handpalm? Een portie fruit als een kleine appel?	ik eet meestal grote porties	soms als ik geen honger heb	regelmatig hoewel ik van sommige gerechten ook wel meer kan eten	meestal, zo niet altijd
56	hoe vaak eet je grotere porties? Bijv. meer dan 85 gram vlees of meer dan 55 gram zuivelproducten?	dagelijks bijna elke dag wel	vrij vaak	soms meestal gevogelte en eieren	zelden of nooit
57	hoe vaak merk je dat je na een maaltijd vol zit?	regelmatig zoms moet ik maagtabletten nemen	vaak in het weekend of feestdagen	op feestdagen soms, maar meestal houd ik wel controle	zelden of nooit
58	als je huisarts je zou vragen te stoppen met eten bij 50% verzadiging zou dat voor jou oke zijn?	hoe kan ik dat nou weten?	moeilijk maar ik zou het proberen	ja maar niet elke maaltijd	geen probleem hoor ik prop mezelf nooit vol
TUSSENSCORES		A	B	C	D



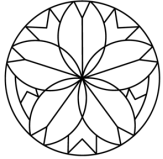
Charlotte Tabac

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
59	zitten er tenminste 12 uren zonder voedsel tussen het moment dat je klaar bent met avond eten en wanneer je gaat ontbijten?	zelden. Meestal neem ik later op de avond of voor ik ga slapen nog een toetje of een snack	soms maar eerder 6 tot 8 uur dan 12 uur	meestal maar ik houd me daar niet strikt aan	ja makkelijk, ik eet mijn avond maaltijd meestal vroeg en eet dan niets meer tot de volgende ochtend
60	sla je wel eens een maaltijd over?	soms eet ik niet tussen mijn ontbijt en happy hour	ik sla mijn ontbijt vaak over	soms als ik haast heb of het te druk heb om te eten	zelden of nooit, na een maaltijd voel ik me weer energiek en fit
61	hoe vaak heb je na een maaltijd zin in een opkikkertje, zin in zoet of een kop koffie?	na de lunch neem ik altijd een kop koffie of zoetheid	aan het begin van de middag daalt mijn bloedsuikerspiegel. Dan kan ik wel iets gebruiken.	soms een kop koffie	zelden of nooit, na een maaltijd voel ik me weer energiek en fit
62	maak je zelf je eten klaar of wordt je eten door iemand anders zelf klaargemaakt?	ik kook zelden als ik tijd heb kook ik misschien het avond eten	soms met een afhaalmaaltijd ben ik ook tevreden	ik kook regelmatig maar eet ook vaak buiten de deur	over het algemeen eet ik al mijn maaltijden helemaal zelfgemaakt
63	hoe vaak eet je bewerkt voedsel, zoals soep uit blik, diepvries maaltijd of kant en klaar maaltijd	vaak 2 tot 3x per week of meer	regelmatig zeg 1x per week	soms grofweg 1 of 2x per maand	zelden of nooit
TUSSENSCORES		A	B	C	D



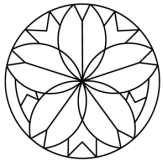
Charlotte Labee

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
64	als je moe bent en laat thuiskomt, hoe waarschijnlijk is het dan dat je een kant en klaar maaltijd in de magnetron zet?	zeer waarschijnlijk	kan gebeuren maar niet altijd	zeer onwaarschijnlijk. Tenzij ik niet anders heb	zeer onwaarschijnlijk
65	hoe vaak eet je fastfood of gefrituurde voeding?	ik houd ervan! Vaker dan 3x per week	vrij regelmatig, misschien 3x per week	soms, ongeveer 1x per week	nooit. Nou misschien af en toe
66	hoe vaak eet je vet vrij of vet arm voedsel?	bijna dagelijks	regelmatig 2 of 3x per week	soms. Ongeveer 1x per week	nooit, nou heel misschien af en toe
67	hoe vaak eet je kant en klare ontbijtgranen? Special K. choco puffs etc	die eet ik altijd als ontbijt	regelmatig 2 of 3x per week	soms, zoiets als 1 of 2x per maand	zelden of nooit
68	hoe vaak grijp je naar een snack, tijdens het werk, of als je auto rijdt?	voortdurend	heel regelmatig. Ik knabbel graag.	af en toe, vooral als ik iets saais doe	zelden of nooit
TUSSENSCORES		A	B	C	D



Charlotte Labee

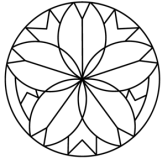
BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
69	wat neem je gewoonlijk als snack?	chips, pretzels, snoep of kaas	snoep of zoiets	noten of notenpasta	een stuk fruit, amandelen of yoghurt
70	snack je na het avondeten of in de avond / midden in de nacht?	ja ik eet graag popcorn of chips als ik tv kijk.	ik heb na een maaltijd vaak trek in een toetje, vooral na het avondeten.	soms het is voor mij geen must	zelden of nooit
71	als je naar de film gaat, hoe waarschijnlijk is het dan dat je frisdrank en popcorn haalt?	daar draait het om als ik naar de film ga	popcorn? Ja heel waarschijnlijk	popcorn? Soms	niet mijn ding
72	wat voor pindakaas of andere notenpasta's vind je het lekkerst?	1 van de belangrijkste commerciële merken	ik koop meestal pindakaas met een smaakje, met honing of chocolade	ik koop zo vaak mogelijk biologisch	biologisch en ongezoeten en soms zelfgemaakt
73	hoe zou je je spijsvertering omschrijven? Hoe vaak heb je diarree of constipatie?	met mijn spijsvertering gaat het niet geweldig, ik heb er vaak last van	ik heb regelmatig het gevoel dat ik hier last van heb	doorgaans niets aan de hand maar soms heb ik een lastige dag	eigenlijk nooit iets aan de hand. Ik heb slechts hoogst zelden zoiets
TUSSENSCORES		A	B	C	D



Charlotte Tabac

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
74	hoe vaak na een maaltijd heb je een opgeblazen of winderig gevoel?	voortdurend heb ik hier last van	regelmatig. Vaak een gevoelige maag en soms misselijk of last van maagzuur	soms, meestal in reactie op specifieke voeding	zelden of nooit
75	moet je rond je middel en heupen gewicht verliezen?	ja helaas	ja een beetje ik heb de neiging om daar aan te komen	een beetje misschien	niet echt ik ben goed op gewicht
76	kun je makkelijk aankomen of afvallen?	ik probeer al een eeuwigheid af te slanken	ik heb er makkelijk een paar pondjes bij en kost moeite het eraf te krijgen	ik heb een paar jojo dieten gevolgd, verder is het redelijk stabiel	ik heb het grootste deel van mijn leven al mijn huidige gewicht.
77	als je een zere keel hebt of je voelt dat je verkouden wordt, of koorts krijgt, hoe waarschijnlijk is het dan dat je voldoende water drinkt en rust ipv antibiotica neemt?	ik haal liever even een kuur bij de dokter om er snel vanaf te zijn	zeer waarschijnlijk, hangt er vanaf hoe ik me voel	misschien haal ik sowieso een recept, voor het geval het erger wordt.	het lukt me meestal wel om beter te worden door goed voor mezelf te zorgen. Antibiotica is echt het laatste redmiddel.
TUSSENSCORES		A	B	C	D





Charlotte Labbe

BRAIN BALANCE EXPERT	vraag	A	B	C	D
78	hoe vaak heb je in je jeugf antibiotica geslikt?	meer dan eenmaal per jaar	ongeveer eenmaal per jaar	minder dan eenmaal per jaar	zelden of nooit
79	heb je een hoge bloeddruk? Als je aan de medicijnen zit: slik je medicijnen om het te verlagen?	ja ik heb een enorm hoge bloeddruk en of slik medicijnen om het te verlagen	mijn bloeddruk is aan de hoge kant en / of ik overweeg om met medicijnen te gaan starten om het te verlagen	mogelijk als ik niet voldoende zou bewegen en niet goed voor mezelf zou zorgen	mijn bloeddruk is normaal en ik slik geen medicijnen
80	Heb je een verhoogd cholesterol? Als je aan de medicijnen zit, slik je die om je cholesterol te verlagen?	ja mijn cholesterol is verhoogd. En / of ik slik medicijnen om het te verlagen	mijn cholesterol is aan de hoge kant en ik overweeg medicatie te gaan slikken	ik moet mijn cholesterol na laten kijken maar over het algemeen is het binnen de norm	mijn cholesterol is normaal en ik slik geen medicijnen
TUSSENSCORES		A	B	C	D

eind scores		A	B	C	D
-------------	--	---	---	---	---

Gefeliciteerd met het voltooien van de test. Nu hoef je alleen nog jouw score te berekenen. Dat is heel makkelijk.



Volg gewoon de stappen die hieronder staan omschreven.

1. tel op elke blz van de test op hoe vaak je de keuze A, B, C, D hebt gemaakt. Noteer op iedere pagina de tussenscore
2. tel per kolom van elke pagina de score van A, B, C, D bij elkaar op en noteer de som op de volgende pagina in de regel aantal antwoorden

test	totaal aantal keren A	totaal aantal keren B	Totaal aantal keren C	totaal aantal keren D	totaal
aantal antwoorden					
punten per antwoord	0	1	2	3	
Totaal					

3. reken aan je antwoorden punten toe met behulp van dit punten systeem:

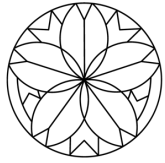
- \* reken 0 punten voor elke keer dat je A hebt geantwoord ( het totaal van de antwoorden in kolom A is dus altijd 0)
- \* reken 1 punt voor elke keer dat je B hebt geantwoord (als je 10 punten hebt bij B, dan heb je totaal 10 punten)
- \* reken 2 punten voor elke keer dat je C hebt geantwoord (als je 10 punten hebt bij C dan heb je totaal 20 punten)
- \* reken 3 punten voor elke keer dat je D hebt geantwoord (als je 10 punten hebt bij D dan heb je totaal 30 punten)

Tel alle totalen bij elkaar op en vul in in de laatste kolom. Dit is je eindscore. Nu kun je kijken in welke schaal je valt met je voedingspatroon

**lager dan 80 : niveau beginner**

**tussen de 80 - 160 : niveau gevorderde**

**hoger dan 160: niveau expert**



*Charlotte Lakce*

BRAIN BALANCE EXPERT

Met het invullen van deze test heb je een idee hoe jouw voeding jou mentaal beïnvloedt. Het geeft een goed inzicht in de toestand van je brein op dit moment. Mocht je ergens met de punten telling, nauw tegen het 1 of het ander aankomen, dan is het interessant om bij beide niveaus te lezen wat erover verteld wordt. Je kunt uit beide informatie halen en hier mee aan de slag.