

## OBSAH

### Úvodem si otestujte svůj vztah k lékařům

TEST 1	
Bojíte se doktorů? .....	13
TEST 2	
Jak jste na tom se zdravím? .....	16

### Následující testy vám pomohou odhalit onemocnění srdce a cév

TEST 3	
Riziko postižení infarktem .....	21
TEST 4	
Riziko onemocnění srdce a cév .....	25
TEST 5	
Odhalení vysokého krevního tlaku .....	28
TEST 6	
Zjištění poruch prokrvení .....	30
TEST 7	
Posouzení zdatnosti srdce .....	31
TEST 8	
Jste ohroženi cholesterolem? .....	37

### Následující testy vám pomohou odhalit onemocnění plic, žaludku, střev a ledvin

TEST 9	
Signály onemocnění dýchacího systému .....	40
TEST 10	
Jsou vaše plíce zdravé? .....	41
TEST 11	
Prověření zdatnosti plic .....	43

TEST 12

Nehrozí vám vředová choroba žaludku nebo dvanáctníku? ..... 47

TEST 13

Je vaše trávení a zažívání v pořádku? ..... 48

TEST 14

Máte svá játra v pořádku? ..... 50

TEST 15

Je funkce vašich ledvin normální? ..... 52

**Následující testy vám pomohou odhalit onemocnění pohybového ústrojí a rovněž poruchy zraku a sluchu**

TEST 16

V jakém stavu jsou vaše kosti a klouby? ..... 56

TEST 17

Nemáte problémy s páteří? ..... 59

TEST 18

Máte zdravé oči? ..... 62

TEST 19

Máte dobrý sluch? ..... 66

**Následující testy vám pomohou odhalit přednosti i rizika vaší pleti**

TEST 20

Co vidíte v zrcadle? ..... 71

TEST 21

Máte zdravou kůži? ..... 73

TEST 22

Máte zdravé vlasy a nehty? ..... 76

**Následující testy prověří vaši štítnou žlázu, sílu vašich pohlavních hormonů a zhodnotí vaše riziko alergie**

TEST 23	
Netrpíte zvýšenou činností štítné žlázy? .....	81
TEST 24	
Netrpíte naopak sníženou činností štítné žlázy? .....	81
TEST 25	
Jak „silné“ jsou vaše pohlavní hormony? .....	83
TEST 26	
Máte sklon k alergii? .....	87

**Následující testy vám pomohou odhalit míru vašeho stresu**

TEST 27	
Jste stresový typ? .....	91
TEST 28	
Zvládnete stresovou situaci? .....	95
TEST 29	
Hrozí vám „karoši“? .....	97
TEST 30	
Ohrožuje vás stres? .....	98

**Následující testy vám pomohou odhalit riziko duševní deprese, chorobného strachu, případnou poruchu spánku a také závislost na alkoholu**

TEST 31	
Máte odolnou nervovou soustavu? .....	107
TEST 32	
Ohrožují vás deprese? .....	108

TEST 33	
Máte sklon k fobiím? .....	110
TEST 34	
Hrozí vám poruchy spánku? .....	112
TEST 35	
Máte zdravý spánek? .....	114
TEST 36	
Propadli jste alkoholu? .....	116

### **Následující testy vám pomohou odhalit riziko onemocnění rakovinou nebo cukrovkou**

TEST 37	
Máte se zrovna vy obávat rakoviny? .....	119
TEST 38	
Jak jste na tom s rizikem cukrovky? .....	124

### **Rozloučíme se testem, v němž se možná dovíte, kolika let se dožijete**

TEST 39	
Tak tedy - kolika let se dožijete? .....	129

### **VÝSLEDKY TESTŮ .....**

	133
--	-----