



Тествай себе си – Готов ли си за Зоната?

🧠 Попълни теста с 5 въпроса и виж дали си готов да започнеш Диета Зоната!

Въпрос 1: Колко често изпитваш глад между храненията?

- Почти никога
- Всеки ден
- През няколко часа

Въпрос 2: Закуската ти обикновено съдържа:

- Балансирано – протеин, въглехидрати, мазнини
- Само въглехидрати
- Кафе и сладко

Въпрос 3: Знаеш ли какво е съотношението 40:30:30?

- Да
- Чувал съм
- Нямам идея

Въпрос 4: Какво най-много те интересува?

- Повече енергия

- Отслабване
- Здравословно хранене без лишения

Въпрос 5: Готов ли си да следиш какво ядеш 1 седмица?

- Абсолютно
- Ще опитам
- Засега не

 **Резултати:**

- **4–5 отговора с първа опция:** Готов си! Диета Зоната е идеална за теб.
- **2–3 отговора с първа опция:** Почти си готов – започни с базово меню.
- **0–1 отговора с първа опция:** Прочети статията още веднъж и започни постепенно.

 **Повече здравни съвети – на <https://mrvit.bg/zdraven-entusiast>**