

## Test Hypno-nutrition selon expérience et neurosciences

Test des carences en neuromédiateurs :

### DOPAMINE :

- Je bois plus de 2 expressos/café par jour
- J'ai besoin de café
- Je bois du Coca, Pepsi ou Redbull
- Je bois plus d'un demi litre de thé par jour
- J'ai des envies de sucre toute la journée (sucreries, gâteaux, fruits, boissons sucrées)
- Je me sens fatigué même après une bonne nuit de sommeil
- J'ai besoin de dormir le matin
- Je suis épuisé
- Je me sens souvent déprimé
- Je prends facilement du poids
- Je fume
- J'ai des tremblements
- Je prends des amphétamines ou des drogues (ecstasy, cocaïne ou héroïne)
- Je prends des médicaments antidépresseurs type IMAO
- J'ai la maladie de Parkinson
- J'ai des malaises
- J'ai peu d'envies sexuelles
- Je me concentre moins bien qu'avant
- Je suis souvent de mauvaise humeur
- Je n'éprouve plus de plaisir
- Je ne suis pas motivé pour atteindre mes objectifs
- Je me désintéresse de la vie
- Je suis végan ou végétalien
- Je ne mange pas de fromage
- J'ai des problèmes de thyroïde

### ACETYLCHOLINE :

- Je réfléchis moins vite qu'avant
- Je comprends moins vite qu'avant
- J'ai des troubles de la mémoire
- Ma mémoire à court terme est défaillante
- Mon cerveau est au ralenti
- J'éprouve une fatigue psychique
- J'ai la bouche sèche
- Ma pensée est lente ou confuse
- Me concentrer me demande beaucoup d'efforts
- Je suis attiré par les aliments gras (fromage, chips, saucisson)
- Je ne mange pas de poisson gras
- Je ne mange que des produits allégés en matière grasse
- J'ai le cerveau dans le brouillard
- Je suis dyslexique ou dysorthographique
- J'ai des problèmes d'élocution
- Je crois avoir Alzheimer
- Ma créativité est affaiblie
- J'ai la sclérose en plaque
- Je ne suis pas souple et j'ai des problèmes dans mes mouvements
- Je suis végan ou végétalien
- Je ne mange pas d'œuf
- Je mange du chocolat emballé dans du papier aluminium
- Je bois dans des canettes aluminium
- Je bois de l'eau du robinet
- J'utilise des capsules de café en aluminium

**GABA :**

- Je suis addict à l'alcool
- Je suis addict au chocolat
- Si je ne bois pas mon petit verre de vin tous les jours il me manque
- Je suis anxieux
- J'ai des angoisses fréquentes
- J'ai peur pour l'avenir du monde
- J'ai peur de tout
- Je suis paranoïaque
- Je fume de l'herbe
- Je cogite beaucoup
- Je suis agité
- Je mange peu de protéines animales
- Je suis végétarien ou végan
- Je prends des anxiolytiques ou benzodiazépines (Xanax, Lexomil, Temesta, Tranxene, Diazepam, Aprazolam, Lysanxia, valium, Rivotril, Atarax...)
- Je suis épileptique
- J'ai des TOC (troubles obsessionnels compulsifs)
- Je suis maniaque
- Mon cerveau ne s'arrête jamais de penser
- Je fais des attaques de panique
- J'ai du mal à m'endormir car je pense trop
- J'ai des tensions dans les épaules, le dos et les cervicales
- Je me sens énervé pour un rien
- Je suis psycho rigide
- J'ai du mal à me calmer
- J'ai du mal à me détendre physiquement

**SEROTONINE :**

- Je suis insomniaque
- Je dors mal
- Je me réveille plus de deux fois par nuit et j'ai du mal à me rendormir
- Je suis dépressif
- Je prends des médicaments antidépresseurs type IRS (Prozac, Deroxat, Zoloft, Seropram, Seroplex...)
- J'ai des problèmes intestinaux (constipation, diarrhée, malabsorption)
- J'ai envie de sucre dans l'après-midi et le soir
- Je déprime facilement
- J'ai beaucoup de mal à m'endormir
- Je travaille la nuit
- Je vis beaucoup de décalages horaires
- Je suis végétarien ou végan
- Je fais un petit déjeuner sucré (pain beurre confiture ou céréales ou viennoiseries...)
- Je suis pessimiste
- Je suis triste
- Je manque de confiance en moi
- Je suis irritable
- Je pleure facilement
- Je fume plus à l'après-midi ou le soir
- Je me sens mal quand la nuit tombe
- Je rajoute du sel sur mes plats
- J'ai des pensées suicidaires parfois
- J'ai des excès de colère
- Je trouve la vie difficile
- Je dors avec une source lumineuse, une télé, des enceintes ou des ondes wifi dans la chambre

Comptabilisez le nombre d'affirmations vous concernant en ce moment et notez ces chiffres sur le questionnaire à ramener à votre prochain rendez-vous.

Dopamine	Acétylcholine	Gaba	Sérotonine