

«*Per cambiare, dobbiamo essere stanchi di essere sempre stanchi.*»

ANONIMO

Quanto siete giovani?

Con questo test individuerete con precisione l'età funzionale del vostro corpo. Scegliete la risposta che meglio rappresenta il vostro stato attuale, e siate sinceri: è importante che a questo punto capiate quali siano i segni dell'età che vi affliggono, così quando comincerete con il **programma EYY** potrete subito verificarne i risultati.

1 Il cibo è essenziale per farvi apparire giovani e sani. Come mangiate?

- A Cucinate solo cibo freschissimo.
- B Usate cibo fresco, ma qualche volta ne mangiate anche di pronto.
- C Usate alimenti già preparati, ma cucinate un paio di volte la settimana.
- D Mangiate fuori qualche sera la settimana e usate spesso cibi precotti.
- E Usate solo cibi precotti oppure mangiate fuori.

2 Avere del grasso attorno all'addome può essere un sintomo legato all'insulinoresistenza o allo stress. Osservate la vostra pancia. Com'è?

- A Piatta e soda.
- B Leggermente arrotondata ma muscolosa.
- C Bella rotonda, con la parte superiore rigonfia.
- D Tutta in fuori con rotoli di grasso in alto.
- E Porta quasi tutto il vostro peso in eccesso: non vi vedete quasi i piedi.

3 Le unghie si indeboliscono a causa della disidratazione e della mancanza di cheratina, vitamina C, calcio, ferro, acido folico, proteine e grassi. Le vostre sono:

- A Forti, brillanti, non si spezzano quasi mai.
- B Abbastanza forti, si spezzano solo a volte, niente segni.
- C Stanno diventando sempre più deboli e presentano dei segni.
- D Crescono lentamente, si spezzano e hanno striature orizzontali o verticali.
- E Crescono lentamente, si spezzano, sono grosse e con molte striature.

4 La pelle può diventare secca e sottile. Quella del vostro avambraccio è:

- A Liscia come la seta ed elastica.
- B Elastica, ma dal colore non uniforme.
- C Evidentemente sottile, con delle chiazze più scure.
- D Sta perdendo elasticità e sembra secca, con chiazze e altri problemi.
- E Sottile e secca, senza alcuna elasticità.

5 Degli occhi limpidi e brillanti sono sinonimo di gioventù. I vostri sono:

- A Limpidi, con il bianco brillante e senza pieghe.
- B Brillanti, anche se la pelle della palpebra superiore cade un po'.
- C Un po' giallini, con palpebre superiori cadenti e un po' di borse sotto.
- D Spenti, con grosse borse sotto e pelle flaccida attorno.
- E Spenti e piccoli, nascosti ormai dalla pelle.

6 Stringete le natiche e guardatevi nudi allo specchio.

Quanta cellulite vedete?

- A Neanche un po', sono belle toniche.
- B C'è un po' di cellulite e qualche grinza.
- C Un po' mosce, con pelle a buccia d'arancia.
- D Grasse e cadenti, con pelle a buccia d'arancia dappertutto.
- E Solo cellulite e niente tono muscolare.

7 Fatevi una foto della parte inferiore del vostro viso di profilo. Come vi sembra?

- A La mascella è ben definita, con la punta del mento bene in evidenza.
- B Sotto la mandibola cade un po', ma le guance sono ancora sode.
- C Le guance cadono e il mento si sta afflosciando.
- D Il mento non è quasi visibile e le mandibole sono irregolari.
- E La linea della mandibola è completamente sparita.

8 Il sistema immunitario ci mantiene giovani e combatte i batteri e i virus che causano l'invecchiamento. Il vostro come funziona?

- A Non vi ammalate quasi mai e se prendete il raffreddore guarite subito.
- B Prendete il raffreddore due volte l'anno, ma passa subito.
- C Qualche volta avete dei raffreddori molto forti, da cui a fatica vi riprendete.
- D Non vi ammalate spesso ma, quando capita, è molto dura.
- E Dovete stare attenti: vi ammalate molto facilmente.

9 Come dormite? Il sonno elimina lo stress e viene usato dal corpo per rigenerarsi.

- A Dormite bene, senza interruzioni e vi sentite bene quando vi alzate.
- B Dormite bene, ma siete intontiti quando vi svegliate.
- C Vi addormentate subito, ma vi svegliate la notte e fate fatica a tornare a dormire.
- D Fate fatica ad addormentarvi e dormite per brevi periodi.
- E Soffrite d'insonnia e vi sentite stanchi tutto il tempo.

10 Quanto siete flessibili? L'acidificazione e il troppo zucchero bloccano le articolazioni.

- A Vi toccate le dita dei piedi con facilità.
- B Arrivate quasi alle dita dei piedi, se vi riscaldate prima.
- C Non arrivate alle dita dei piedi, ma almeno alle caviglie.
- D Non riuscite a piegarvi così tanto per paura di stirarvi.
- E Non riuscite a piegarvi senza piegare anche le ginocchia.

11 Quanta memoria avete? Qui sotto trovate una lista di numeri, da cui ne mancano dieci. Leggeteli e, quando ne trovate uno mancante, fate una pausa e ripetete quello che manca (senza scriverlo). Arrivati alla fine, coprite la lista e cercate di ricordarvi i numeri mancanti.

1 2 3 4 5 7 8 10 11 13 14 15 16 17 19 21 22 23 24 25 27 28 30 31 32 33 35 36 38 40

- A Ve li ricordate tutti senza errori.
- B Ne ricordate almeno i due terzi.
- C Ricordate circa cinque numeri, ma alcuni sono sbagliati.
- D Ne ricordate due o tre, ma avete tirato a indovinare.
- E Non ve ne ricordate neanche uno.

12 Le persone giovanili sono energetiche e piene di voglia di sperimentare. Come siete di fronte alla vita?

- A Vi sentite forti, sprizzate gioia e adorare le sfide.
- B Vi piace cambiare e andare all'avventura, anche se non ne fate molta.
- C Siete troppo immersi nella routine per provare qualcosa di nuovo.
- D Vi sentite stanchi, state bene solo con persone e amici che conoscete.
- E Vi sentite fragili e avete paura di ogni cambiamento.

Troverete il vostro profilo qui di seguito.

QUANTO SIETE GIOVANI? PUNTEGGIO

Contate quante A, B, C ecc. avete segnato, e preparatevi a scoprire se la vostra età funzionale, quella cioè che indica lo stato reale del vostro corpo, riflette quella anagrafica. Dopo aver seguito per un po' di tempo il **programma EYY** rifate il questionario e controllate i vostri progressi.

MAGGIORANZA A

Se avete risposto quasi sempre A siete in ottima forma. Siete al livello di una persona di 20-30 anni, e se invece avete qualche anno in più, congratulazioni: siete sulla buona strada per rimanere giovani! Pensate al **programma EYY** come a un investimento per il futuro: vi faciliterà il compito di tenervi il fisico in forma, la mente allenata e l'umore al massimo, così potrete vivere meglio e più a lungo.

Se avete segnato qualche C o E, consideratele come elementi che si possono migliorare con la pratica. Seguire il **programma EYY** vi permetterà di perdere quel chiletto in più o di far tornare i capelli o le unghie in salute e senza sforzo.

MAGGIORANZA B

Se avete più di 40 anni e avete segnato quasi tutte B, ciò significa che sembrare molto più giovani della vostra età biologica. Questo è infatti il livello di una persona tra i 30 e i 40, il decennio più importante per quanto riguarda la prevenzione dei segni dell'età, perché è proprio in questo periodo che si notano le prime rughe, la pelle diventa opaca e si mette su qualche chilo di troppo. Con il **programma EYY** riuscirete a rallentare questi segnali e a crearvi un volto e un corpo più giovani. Se avete segnato delle D o delle E fate attenzione, perché quei campi in particolare necessitano di azione immediata: controllate i vostri sintomi nei capitoli 1, 2 e 4 e assicuratevi di correggere l'alimentazione quanto prima. Anche se non potrà mai eliminare le rughe, il **programma EYY** vi aiuterà a ottenere pelle più liscia e un corpo più snello. Dopo due soli mesi di **programma EYY** rifate il test: noterete subito dei miglioramenti.

MAGGIORANZA C

Siete al livello di una persona di 40-50 anni: se invece siete più giovani, è ora di cominciare a lavorare seriamente su voi stessi. Seguite

il **programma EYY** per 3 mesi e vedrete subito dei miglioramenti. Se invece avete più di 50 anni allora state andando bene, anche se c'è sempre spazio per migliorare. La scelta di invecchiare rapidamente o meno sta tutta a voi, quindi perché non puntare in alto? Indipendentemente dall'età che si ha, tutti vogliono una pelle lucida, un corpo snello, energia da vendere e un comportamento positivo e pieno di sicurezza in se stessi. Seguite il **programma EYY** da 3 a 6 mesi, poi rifate il test: noterete dei miglioramenti incredibili e migliorerete il modo in cui apparite e vi sentite.

MAGGIORANZA D

Siete al livello di una persona di 50-60 anni: se avete segnato quasi tutte D significa che state vedendo un certo declino fisico, magari relativo alla perdita di elasticità della schiena, o a capelli o unghie deboli, o al sovrappeso, alla cellulite o magari ai cambiamenti ormonali che colpiscono uomini e donne alla soglia dei 50. Fortunatamente, in tutti questi casi si possono vedere dei miglioramenti con il **programma EYY**: aumentando l'assunzione di principi nutritivi benefici ed evitando i cibi che fanno invecchiare noterete subito dei cambiamenti drastici. La cellulite, per esempio, comincia a sparire quando si migliora l'alcinità. Rifate il questionario tra 4 o 6 mesi e osservate quanto siete ringiovaniti nel frattempo. I miglioramenti vi daranno la forza per continuare a essere giovani.

MAGGIORANZA E

Se avete segnato quasi tutte E, la vostra età funzionale è oltre i 60. Ma sappiamo tutti come esistano persone anziane che sembrano avere 20 anni di meno: se ce la fanno loro, ce la potete fare anche voi. Il **programma EYY** vi aiuterà a ribilanciare il livello di zuccheri nel sangue, a reidratare la pelle, a migliorare l'alcinità, a ossigenare il sangue e a fornirvi tutta una serie di fitonutrienti, antiossidanti, sali minerali e vitamine che insieme vi renderanno più giovani. Seguite il **programma EYY** per 4 o 6 mesi: vi darà più energie e migliorerà il funzionamento di cervello, memoria e umore, aiutandovi a sembrare e sentirvi in salute, vitali e più giovani di quanto siate mai stati.