



+55 (51) 99959.4477  
+55 (51) 3311.4477  
contato@lifelab.med.br

# ALIMENTAÇÃO

Nome

Data / /

## 20 Fatores de riscos ambientais para distúrbios neurológicos

Eu como pão (seja qual for)  Verdadeiro  Falso

Tomo suco de fruta (de qualquer tipo)  Verdadeiro  Falso

Como mais de duas fruta por dia  Verdadeiro  Falso

Uso adoçante artificial ao invés de açúcar  Verdadeiro  Falso

Fico ofegante todos os dias ao caminhar  Verdadeiro  Falso

Meu colesterol total é inferior a 150 mg/dl  Verdadeiro  Falso

Minha glicose é superior a 89 mg/dl  Verdadeiro  Falso

Minha vitamina B12 é inferior a 500 pg/ml  Verdadeiro  Falso

Estou acima do peso  Verdadeiro  Falso

Como arroz ou massa (refinada ou integra)  Verdadeiro  Falso

Tomo leite  Verdadeiro  Falso

Não me exercito regularmente  Verdadeiro  Falso

Tenho histórico familiar de problemas neurológicos  Verdadeiro  Falso

Minha vitamina D é inferior à 40 mg/dl  Verdadeiro  Falso

Evito comer gorduras (de qualquer tipo)  Verdadeiro  Falso

Tomo remédio para colesterol  Verdadeiro  Falso

Tomo refrigerante (diet ou normal)  Verdadeiro  Falso

Não tomo vinho  Verdadeiro  Falso

Tomo cerveja  Verdadeiro  Falso

Como cereais (sucrilhos, granola, musli, aveia, trigo, etc)  Verdadeiro  Falso

## Resultados

0 Ideal

>10 Risco para problemas neurológicos

Meu total de Verdadeiros