

# ♀ ПМС или самовнушение?

# 81498

Узнай, есть ли у тебя предменструальный синдром или ты просто ищешь оправдания повышенному аппетиту и раздражительности?

Перед тобой 10 утверждений. Отметь, какие из них свойственны тебе, а какие нет. Отвечай быстро, не задумываясь! Здесь нет правильных или неправильных ответов.

|   | Всегда                   | Иногда                   | Никогда                  |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Я раздражительна после пробуждения.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Я просыпаюсь по ночам от неприятных сновидений.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Я плачу безо всякого повода.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Я выполняю больше работы, чем все остальные.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 У меня учащенное сердцебиение.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Я увлекаюсь рисованием или каким-либо творчеством.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Когда на меня нападает чувство голода, я много ем и потом мучаюсь от передания. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Я думаю, что если наступит беременность, то она точно будет не вовремя.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Долго не получалось забеременеть.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Секс — неотъемлемая часть жизни, которая приносит радость.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Сумма баллов: \_\_\_\_\_



## КЛЮЧ к тесту

|   | Всегда | Иногда | Никогда |
|---|--------|--------|---------|
| 3 | 2      | 1      |         |
| 3 | 2      | 1      |         |
| 3 | 2      | 1      |         |
| 3 | 2      | 1      |         |
| 3 | 2      | 1      |         |
| 3 | 2      | 1      |         |
| 3 | 2      | 1      |         |
| 3 | 2      | 1      |         |
| 3 | 2      | 1      |         |
| 1 | 2      | 3      |         |

## Результат:

### До 12 баллов:

ПМС — это не про тебя! В основе предменструального синдрома — отрицание женской сущности, а ты — воплощение привлекательности, женственности и очарования!

Так что, если ты ссылаешься на ПМС — скорее всего, тебе просто хочется внимания и побаловать себя. Не отказывай себе в этом!

### 13-24 балла:

Иногда у тебя действительно бывают признаки ПМС, и это не симуляция. Раздражительность и повышенный аппетит раз в месяц — вспомни, всегда ли было так?

В какой-то момент жизни «женская доля» показалась тебе тяжелой или несправедливой... Разберись в себе и почувствуй: быть женщиной — это прекрасно!

### Свыше 24 баллов:

Скорее всего, ты испытала на себе весь спектр симптомов ПМС. Раз в месяц стабильно растет вес, аппетит не унять, все раздражает, возникают отеки и боль.

Скорее всего, корни твоей проблемы — в каком-то событии или обстоятельствах, которые заставили тебя отказаться от женственности. Может быть, тебе пришлось взвалить на себя «мужские» обязанности, или что-то в отношении к тебе как к женщине вызывает у тебя гнев и кажется несправедливым?

Разберись в себе, позволь своей женственности стать преимуществом и источником счастья!

## ♀ Быстро снять неприятные симптомы поможет набор фитокомплексов «Стоп-ПМС»

- обеспечивает стабильный женский цикл
- уменьшает отеки, сглаживает боль
- улучшает настроение, повышает общий тонус организма

А чтобы проблема не вернулась,  
узнай рекомендации экспертов здесь →



Есть вопросы?

Обращайтесь: Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Skype \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_