

Teljes értékű növényi étrend- Whole food plant based diet

- A kérdőívet 540-en töltötték ki.
- 81% legalább 80%-ban tartja az étrendet.

A csoport szerepe az étrend kialakításában:

- 97% -nak segítségére van a csoport.
- Tíz-es skálán: 8.7

Adherencia: tízes skálán 8.1.

Az étrend kivitelezése a kitöltők véleménye alapján:

- 12% egyáltalán nem bonyolult
- 22% csak a sietős napokon bonyolult
- 59% vendégségben, nyaraláson bonyolult
- 6% mindennapokban bonyolult
- 0.6% kivitelezhetetlen

Egészségi állapotban javulás 85% igen:

- 46% fizikai teljesítőképesség, állóképesség nőtt
- 44% csökkent a túlsúly
- 42% jobb hangulat
- 33% szebb bőr
- 29% jobb alvás
- 15% ízületi panaszok megszűntek, csökkentek
- 10% akne javult
- 9% vércukorérték normalizálódott
- 8% koleszterinszint normalizálódott
- 2% normalizálódott a vérnyomás

Egészségtányér

