

# ODIA

www.odia.com.br R\$2,40

ARY CARVALHO (1934-2003) | DOMINGO, 12/12/2010 | ANO 60 | Nº 21.361 | 2ª EDIÇÃO

## TESTE

### Você já está na andropausa?



Este teste é para homens.

**1. Sua circunferência abdominal aumentou recentemente?**

- a) Sim
- b) Não

**2. Possui flacidez muscular?**

- a) Sim
- b) Não

**3. Teve infecções urinárias nos últimos anos?**

- a) Sim
- b) Não

**4. Sofre de diminuição da potência sexual e da libido?**

- a) Sim
- b) Não

**5. Tem variações de humor com períodos depressivos?**

- a) Sim
- b) Não

**6. Sua aparência está mais velha que sua própria idade?**

- a) Sim
- b) Não

**7. Esquece facilmente as tarefas diárias?**

- a) Sim
- b) Não

#### RESULTADO

**Majoria A:** É possível que você esteja na andropausa, mal que atinge os homens e se assemelha à menopausa das mulheres. Queda nos níveis de testosterona caracterizam a andropausa. Após o diagnóstico, é importante fazer reposição hormonal, praticar exercícios e iniciar uma dieta rica em Omega 3.

➤ O teste foi elaborado por **Jacqueline Serra**, especialista em medicina ortomolecular