

1. A böjt bizony nem az ember kiváltsága, számos állat normális életritmusához hozzátartozik. Melyik állat böjttől?
 - a. mókus
 - b. lazac
 - c. bagoly
2. Mely állítás súlyos tévhit a böjttel kapcsolatban?
 - a. a böjt a belső szabadság és az igazi tudás felé vezető legősibb út
 - b. a böjt semmiben nem különbözik az éhezéstől
 - c. a böjt feltartóztatja az idő előtti öregedési folyamatokat
3. Mi a böjt előfeltétele?
 - a. hathetes, orvos által kontrollált vitaminok, nyomelemek szedése
 - b. szódabikarbónás fürdővétel
 - c. egy tehermentesítő nap, szigorúan meghatározott könnyed ételekkel, italokkal
4. A böjtölés kezdetekor ajánlatos egy alapos béltisztítást végezni. Vajon melyik ital alkalmas erre a leginkább?
 - a. savanyúkáposztalé
 - b. meleg tej
 - c. meleg, citromos víz
5. Miért tilos egy 5 napos böjt alatt sminkelni?
 - a. mert a sminkanyagok könnyebben bejuthatnak a bőrbe
 - b. mert a bőr védekező rendszere nem működik ilyenkor
 - c. mert a smink anyagok akadályozzák a bőr légzését és kiválasztását
6. Mire vállalkozhatunk böjt idején?
 - a. sok fekvésre
 - b. közel mindent megtehet, amit egyébként tenne
 - c. ilyenkor lehet igazán a nagy sport teljesítményeket elérni
7. Mi történik az alvási szokással ez alatt az idő alatt?
 - a. az alvás mélysége csökken és rövidül
 - b. az alvás mélysége nő és hosszabbodik
 - c. semmi nem változik
8. A böjt befejeztével, annak hatása bőrünkön is meglátszik majd. Mit vehetünk észre?
 - a. bőrünk hámlani kezd, ami pár hétig folytatódik
 - b. rugalmasabbá válik, a ráncok kisimulnak
 - c. a bőr petyhüdté, lötytyedté válik
9. Mivel kell befejezni a böjtöt?
 - a. a böjt végén már elengedhetjük magunkat, újra követhetjük régi étkezési szokásainkat
 - b. böjtünk utolsó napján legalább egy órás szaunázás javasolt
 - c. a böjtöt mindig néhány napos felépítő étrenddel kell zárni
10. Mit vesznek észre étkezéseiken a böjtöt végzett emberek?
 - a. kevésbé érzik a keserű ízt
 - b. sokkal több ételt képesek elfogyasztani
 - c. már az ételek felétől is jól tudnak lakni