

АНКЕТА ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Чтобы определить, насколько здоровый образ жизни ведете вы, пройдите небольшой тест:

1. Часто ли вы едите свежие овощи и фрукты? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).
2. Стараетесь ли вы регулярно употреблять волокнистую пищу, хлеб из отрубей или густого помола? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).
3. Любите ли вы свою работу? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).
4. Ограничиваете ли вы употребление животных жиров? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).
5. Ограничиваете ли вы употребление сахара? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).
6. Занимаетесь ли вы чем-нибудь помимо работы (хобби)? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).
7. Есть ли у вас человек, которого вы любите? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).
8. Часто ли вам бывает скучно? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
9. Занимаетесь ли вы видами спорта, опасными для здоровья? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
10. Вы курите? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
11. Вы употребляете алкоголь? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
12. Ваш вес в норме? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).
13. Часто ли вы волнуетесь или беспокоитесь по пустякам? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
14. Делаете ли вы каждое утро зарядку? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).
15. Употребляете ли вы снотворное перед сном? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
16. Часто ли вам приходится покупать лекарства? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).
17. Часто ли вы проверяете артериальное давление? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).
18. Можете ли вы быстро расслабляться? (да – 1 балл, нет – 0 баллов).

Если вы набрали 17-18 баллов, - вы ведете действительно здоровый образ жизни, притом не ради галочки. Если набрали меньше, вам есть, над чем работать.