

Всемирный день иммунитета

! Проверьте свой иммунитет

За каждый ответ «да» начисляйте 10 баллов, за вариант «частично согласен» - 5 баллов, а за ответ «нет» - 0 баллов.

1. Простуда одолевает меня чаще 4 раз в год.	10. Мне удалили миндалины из-за хронического тонзиллита.
2. Овощей, фруктов и зелени я ем меньше 300 г в день.	11. Я очень люблю загорать.
3. Я плохо сплю, постоянно работаю на износ.	12. На моих плечах все домашние дела, я очень устаю.
4. Меня легко расстроить и вывести из себя.	13. Я курю.
5. У меня сухая, шелушащаяся кожа, ломкие ногти.	14. Я живу в городе с неблагоприятной экологической обстановкой.
6. Утром я чувствую себя разбитым (разбитой).	15. Днем я часто зеваю и мечтаю поскорее добраться до постели.
7. У меня сидячая работа, я веду малоподвижный образ жизни, практически не хожу пешком.	16. Я страдаю хроническим заболеванием.
8. У меня проблемы с весом - либо недостаток, либо избыток.	17. Я склонен (склонна) к аллергии.
9. У меня постоянно холодные руки и ноги.	18. Мне порой сложно заставить себя выйти из дома.
	19. Ко мне часто «цепляется» насморк.
	20. Если у меня начинается кашель, то это надолго.

От 0 до 60 баллов. Иммунная система достаточно стабильна.

От 61 до 125 баллов. Иммунная система на грани нормы.

Более 125 баллов. Иммунитет оставляет желать лучшего.