

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, при том не ради галочки

Если набрали меньше, вам есть над чем работать:

Главное, всегда помните: «Ваше здоровье в ваших руках!».