

Kwestionariusz samooceny trybu życia.

Przy każdym pytaniu zakresł odpowiedź właściwą dla Ciebie. R oznacza rzadko, N oznacza niekiedy, C oznacza często.

Ćwiczenia	1	R	N	C	Czy wykonujesz ćwiczenia fizyczne (np. jogging lub jazda na rowerze)?
	2	R	N	C	Czy uprawiasz sporty wymagające wysiłku fizycznego?
	3	R	N	C	Czy ćwiczenia są stałym elementem Twojego rozkładu dnia?
	4	R	N	C	Czy po ćwiczeniach fizycznych czujesz się wyczerpany?
Odżywianie	5	R	N	C	Czy pijesz więcej niż pięć kubków kawy w ciągu dnia?
	6	R	N	C	Czy pijesz więcej niż sześć filiżanek herbaty dziennie?
	7	R	N	C	Czy jadasz trzy posiłki dziennie?
	8	R	N	C	Czy jadasz pomiędzy posiłkami?
	9	R	N	C	Czy jesz owoce i warzywa?
	10	R	N	C	Czy pijesz nadmierne ilości alkoholu?
	11	R	N	C	Czy jesz potrawy z dużą ilością tłuszczów nasyconych (zwierzęcych)?
Relaks	12	R	N	C	Czy stosujesz techniki relaksacyjne (np. medytacja)?
	13	R	N	C	Czy stosujesz dla relaksu ćwiczenia wyobraźni?
	14	R	N	C	Czy czujesz się spięty fizycznie?
	15	R	N	C	Czy zdarzają Ci się migreny, bóle karku, bóle głowy?
Różne	16	R	N	C	Czy masz niedowagę lub nadwagę?
	17	R	N	C	Czy pijesz więcej, niż wynosi tygodniowa maksymalna dawka alkoholu (14 jednostek dla kobiet, 21 dla mężczyzn)?
	18	R	N	C	Czy palisz?

* jedna jednostka alkoholu to 10 ml (8g) czystego alkoholu etylowego (kieliszek wina, 250 ml piwa, 25 ml wódki). Zwróć uwagę, że są to dawki maksymalne (co nie oznacza bezpieczne!).

Odpowiedzi pożądane:

1 C	7 C	13 C lub N
2 N lub C	8 R	14 R
3 C	9 C	15 R
4 R	10 R (najlepiej nigdy)	16 Nie
5 R	11 R	17 Nie
6 R	12 C lub N	18 R (najlepiej nigdy)

Jeżeli na któreś z pytań pojawiła się odpowiedź niepożądana, może warto zastanowić się nad tą sferą Twojego życia?