

Egészséges életmód

Az alábbiakban összesen 20, az életmóddal kapcsolatos megállapítás olvasható. A saját életvezetésének ismeretében azt kell eldöntenie, hogy milyen mértékben igazak az alábbi állítások. Az egyetértés mértékét egy négy fokozatú skálán fejezheti ki.

0:soha 1:esetenként 2:gyakran 3:rendszeresen

1. Milyen gyakran eszik édességet?
2. Szokott-e szorongást, feszültséget érezni?
3. Előfordul-e hogy hétvégén délig alszik?
4. Szokott-e szeszes italt fogyasztani?
5. Szokott-e szénsavas üdítőket fogyasztani?
6. Dohányzik-e?
7. Étkezésnél használ-e kiegészítő fűszereket?
8. Iszik-e fekete kávé?
9. Szokott-e hurkát, kolbászt, szalonnát enni?
10. Van-e súlyfeleslege?
11. Emeletre mozgólépcsőn, lifttel megy szívesebben?
12. Szokott-e televíziót nézni?
13. Milyen gyakran rossz a hangulata?
14. éjjelente fel szokott ébredni?
15. Ha rosszul érzi magát igyekszik az orvost elkerülni?
16. Szokott-e orvosi javaslat nélkül gyógyszereket szedni?
17. Szokta-e érezni, hogy "de jó volna mozogni egy kicsit"?
18. Előfordul-e hogy kihagyja a reggelizést?
19. Akkor kezd bele a feladataiba ha kedve van hozzá?
20. Későn szokott-e lefeküdni?

Értékelés:

55-60 pont:

Az egyén életvezetése kifejezetten egészségtelen. Az ilyen életvitelre szokták mondani, hogy "két végén égeti a gyertyát". Az így jellemezhető életmódban jelen van a helytelen táplálkozás, a mozgáshiány, és a rendszertelen életmód. Mind az, amit az orvosok pl. a szív- és koszorúér megbetegedések esetében rizikófaktornak neveznek. Az életmód egészségkárosító hatásai már nagyon korán jelentkeznek, a szervezet hajlamossá válik a megbetegedésre.

41-54 pont:

Az életvezetés nem rendszeres. Az egyén alkalmanként nagyon igénybe veszi a saját szervezetét, aminek nincs ideje regenerálódni. A rendszertelenül, de folyamatosan megjelenő egészségkárosító életvezetési szokások az idő múlásával összeadódnak, és következményeiben az előző kategóriához hasonló következményekkel járnak.

26-40 pont:

Az életvezetés egy többé-kevésbé átlagos szintnek felel meg. Az egyén tendenciájában törekszik az egészséges életmódra, de egyes területeken rombolja a saját, már elért eredményeit. A változtatás érdekében célszerű áttekinteni a 2 illetve 3 pontos válaszok tartalmát.

0-25 pont:

Az életvezetés tudatosan egészségre törekvő. A kapott eredmények szerint az egyén ismeri saját szervezetének szükségleteit, figyelemmel kíséri az egészséges életmódra vonatkozó kiadványokat, és igyekszik azokat a saját egészsége érdekében használni is. Előfordulhat, hogy egy-két területen (egészség, táplálkozás, mozgás) nem egyformán fejlett, de az egyén tudatosan törekszik a különbségek kiegyenlítésére.