Чек-лист | Эксперт

Тест «Здоровье - это просто»

Оцените, насколько у Вас развиты и внедрены здоровые привычки!

1. РЕЖИМ И СОН

- ☐ **1.1** Я сплю 7+ часов ежедневно
- ☐ **1.2** Я ложусь и просыпаюсь +/- в одно время
- ☐ **1.3** Мой режим питания +/- одинаковый по времени ежедневно
- ☐ **1.4** Я завтракаю каждый день
- ☐ **1.5** Я засыпаю без гаджетов
- ☐ **1.6** Я сплю в полной темноте и в проветренной комнате

2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- ☐ **2.1** Я выполняю зарядку на 15 минут каждый день
- ☐ **2.2** Я прохожу 7500/10000/12000 шагов каждый день
- ☐ **2.3** Я тренируюсь 2/3 раза в неделю
- ☐ **2.4** Я гуляю перед сном 4 раза в неделю/каждый день
- ☐ **2.5** Я гуляю в обеденный перерыв

- [ ] **2.6** Я делаю перерыв на движение каждые 40 минут
- [ ] **2.7** Я выполняю зарядку каждый день
- [ ] **2.8** Я бегаю 2/3 раза в неделю/каждый день
- [ ] **2.9** Я плаваю 1/2/3 раза в неделю/каждый день
- [ ] **2.10** Я практикую самомассаж каждый день

3. РАЦИОН

- [ ] **3.1** Я выпиваю стакан воды натощак
- [ ] **3.2** Я употребляю 2 литра воды в сутки
- [ ] **3.3** Я не пью соки и газировку
- [ ] **3.4** Включаю в рацион 30 и более источников клетчатки в неделю
- [ ] **3.5** Ем ежедневно 5 или более порций овощей и фруктов
- [ ] **3.6** Стараюсь есть красное мясо - не чаще 1 раза в неделю
- [ ] **3.7** Красная рыба - ем 1-2 раза в неделю
- [ ] **3.8** Рыба/морепродукты - минимум 2-3 раза в неделю
- [ ] **3.9** Ежедневно я ем - продукты богатые растительным белком
- [ ] **3.10** 50-55% энергии я получаю из углеводов, источники углеводов в основном зерновые продукты
- [ ] **3.11** Если я ем сладкое, оно качественное и я съедаю одну порцию

- [ ] **3.12** 5 из 7 моих завтраков направлены на эффективность дня
- [ ] **3.13** Я включаю в рацион продукты, богатые пробиотиками
- [ ] **3.14** Я не ставлю на стол соль каждый раз во время еды, а использую травы и специи во время готовки
- [ ] **3.15** Я употребляю не более 5-6 соли в сутки
- [ ] **3.16** Я употребляю не более 30 г сахара в сутки
- [ ] **3.17** Я употребляю не более 2-х кусков ржаного хлеба

4. ОСОЗНАННОСТЬ

- [ ] **4.1** Внимательно изучаю этикетки в магазине
- [ ] **4.2** Я ем неторопливо (практикую упражнение “32 зуба”)
- [ ] **4.3** Я стараюсь есть, только когда голоден, а не когда скучно или за компанию
- [ ] **4.4** Если я ел недавно и чувствую голод, выпью стакан воды
- [ ] **4.5** Если не ем сбалансировано, я начинаю вести дневник и стараюсь разбираться с эмоциями без помощи еды
- [ ] **4.6** Ем без гаджетов
- [ ] **4.7** Ем с ножом и вилкой, сидя за столом
- [ ] **4.8** Могу оставить еду на тарелке, если больше не хочу

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?