



## Тест «Здоровье - это просто»

Оцените, насколько у Вас развиты и внедрены здоровые привычки!

### РЕЖИМ И СОН

- Я сплю 7+ часов ежедневно
- Я ложусь и просыпаюсь +/- в одно время
- Мой режим питания +/- одинаковый по времени ежедневно
- Я завтракаю каждый день
- Я засыпаю без гаджетов
- Я сплю в полной темноте и в проветренной комнате

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Я выполняю зарядку на 15 минут каждый день
- Я прохожу 7500/10000/12000 шагов каждый день
- Я тренируюсь 2/3 раза в неделю
- Я гуляю перед сном 4 раза в неделю/каждый день
- Я гуляю в обеденный перерыв

- Я делаю перерыв на движение каждые 40 минут
- Я выполняю зарядку каждый день
- Я бегаю 2/3 раза в неделю/каждый день
- Я плаваю 1/2/3 раза в неделю/каждый день
- Я практикую самомассаж каждый день

## **РАЦИОН**

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

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

## **ОСОЗНАННОСТЬ**

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