**AIBIO 신체/두뇌 컨디션**

**체크리스트**

**1. 최근 일주일 평균 신체/두뇌 컨디션은 어떠한가요?**

(1) 엄청나게 에너지가 넘쳐 힘든 운동이나 어려운 업무에 바로 집중할 수 있다.

(2) 활력이 많은 편이며 운동하는 것을 좋아한다. 피로를 거의 느끼지 않는다.

(3) 크게 활력있지는 않지만 피곤함도 크게 느끼지는 않는다.

(4) 가끔 에너지가 떨어진다고 느낀다.

(5) 에너지가 대체로 부족한 편이다.

(6) 대체로 번아웃 상태로 심한 피로를 느낀다.

**2. 일주일 평균 수면 시간은 어떠한가요?**

(1) 4시간 미만

(2) 4시간 이상 ~ 6시간 미만

(3) 6시간 이상 ~ 7시간 미만

(4) 7시간 이상 ~ 9시간 미만

(5) 9시간 이상

**3. 일주일 평균 수면의 질은 어떠한가요? (복수 체크 가능)**

(1) 잠에 들기가 매우 어렵거나 자주 자다 깬다

(2) 잠에 들기 조금 어렵거나 가끔씩 자다 깬다

(3) 자고 일어나면 조금 피곤하다

(4) 자고 일어나도 피로가 풀리지 않거나 일어나는 것이 너무 힘들다

(5) 자고 일어나면 때때로 얻어맞은 것 같은 느낌이 있거나 조금 아픈 부위가 있다

**4. 피부와 모발 상태는 어떠한가요?**

(1) 피부 트러블이 전혀 없고 피부가 탱탱하며 모발이 풍성하다

(2) 피부가 조금 푸석하거나 건조하거나 머리카락이 얇아지는 것 같다.

(3) 피부 트러블이 가끔씩 있거나, 머리가 평소보다 많이 빠진다고 느껴진다. 혹은 두피가 가렵거나 가끔씩 트러블이 있다

(4) 피부 트러블이 대체로 있거나 머리카락이 많이 빠지고 있다고 생각한다. 두피 트러블도 잦은 편이다.

**5. 소화는 잘 되시나요?**

(1) 위식도 역류가 없고 배변을 주 5회 이상 한다. 설사나 변비도 거의 없다.

(2) 위식도 역류가 조금 있거나 설사나 변비가 가끔씩 있다.

(3) 소화가 잘 안되거나 배가 답답한 느낌, 복부 팽만을 종종 느낀다. 혹은 트름이 잦은 편이다.

(4) 위식도 역류가 너무 심하거나 배변이 주 3회 이하이다. 설사나 변비가 잦거나 배가 종종 아프다. (월경통 제외)

**6. 식욕과 식단은 어떠한가요?**

(1) 건강한 식단을 유지하고 있으며 체지방률 또한 높지 않다.

(2) 가끔씩 치팅(인스턴트나 패스트푸드, 술 등 안좋은 음식 섭취)을 하지만 대체로 좋은 음식을 먹는 편이다. 식욕 조절에 큰 어려움은 없다.

(3) 치팅을 자주 하며 반주(식사 시 간단한 음주)를 자주 한다. 스트레스를 받았을 때 음식이나 술로 푼다고 느끼지는 않지만 딱히 조절은 하지 않는다.

(4) 때때로 식욕을 조절하기 너무 어렵거나, 스트레스를 음식이나 술로 해결하는 경우가 종종 있다. 때때로 집중하려면 간단한 간식을 찾는다.

(5) 돌아서면 배고프고 음식을 조절하는 것이 너무 힘들다. 집중하기 위해 당이나 탄수화물을 꼭 먹어야만 한다. 음식을 먹지 않으면 심한 에너지 부족을 느낀다.

**7. 불편한 신체부위가 있다면 표시해 주세요.**

(ex. 머리나 배가 불편한 경우 해당 부위에 동그라미)

<Pulse Center 인체 그림>

**8. 추가로 해당되는 컨디션이 있으면 표시해주세요**

ㅁ 무언가를 깊게 생각하기 어렵고 머리가 멍할 때가 있다.

ㅁ 손발이 차고 추위에 민감하다.

ㅁ 우울감이나 불안, 초조함을 종종 느낀다.

ㅁ 자주 아프거나 감기에 잘 걸리거나 면역력이 낮아졌다고 느낀다.

ㅁ 화가 잘 나는 편이다.

ㅁ 집중력이 대체로 부족하거나 산만하거나 과잉 행동이 있다.

ㅁ 어지러움을 잘 느끼거나 머리가 종종 아프다.

ㅁ 가슴이나 배쪽에 찌르는 듯한 느낌이 종종 있다.

ㅁ 가슴이 답답하거나 가슴이 심하게 쿵쾅거리는 때가 종종 있다.

ㅁ 기타 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. 다이어트에 대해 생각하는 바를 체크해 주세요**

ㅁ 다이어트는 의지력이 제일 중요하다고 생각한다.

ㅁ 적게 먹고 운동하는 것이 다이어트에서 제일 중요하다고 생각한다.

ㅁ 키토제닉 혹은 저탄고지 식단에 대해 들어본 적이 있다.

ㅁ 키토제닉 식단을 하고 있거나 해 본 경험이 있다.

ㅁ 키토제닉 식단에 대해 부정적이다.

ㅁ 리커버리 식단에 대한 글을 읽어보았다.

ㅁ 야채와 현미밥 식사가 건강하다고 생각한다.

ㅁ 고단백 식사가 건강하다고 생각한다.

10. 기타 공유하고 싶은 이야기 혹은 궁금한 점 (신체 증상이나 문제, 식단, 운동법 등)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_