



Diagnóstico de Bem-estar

Bio:

	Discordo	Concordo
Me alimento majoritariamente de produtos naturais, saudáveis e não industrializados. Não consumo muito açúcar ou gordura.	0 pontos	10 pontos
Não tenho nenhum vício que me prejudique (álcool, cigarro, drogas, jogos, pornografia, etc).	0 pontos	10 pontos
Bebo pelo menos 3 litros de água todos os dias.	0 pontos	10 pontos
Tenho boas noites de sono e horários consistentes de ir dormir e acordar.	0 pontos	10 pontos
Sou fisicamente ativo e pratico exercício físico com regularidade.	0 pontos	10 pontos

Psico:

	Total:	
Leio regularmente e mantenho minha mente ativa com informações de qualidade.	0 pontos	10 pontos
Estudo de forma contínua sobre minha área de atuação: notícias, melhores práticas, livros, etc.	0 pontos	10 pontos
Minhas finanças são estáveis e não são um motivo de preocupação para mim atualmente.	0 pontos	10 pontos
Não gasto muito tempo com celular, televisão ou redes sociais.	0 pontos	10 pontos
Sinto-me mentalmente saudável e meus níveis de estresse são controlados.	0 pontos	10 pontos

Social:

	Total:	
Passo uma quantidade de tempo adequada com minha família.	0 pontos	10 pontos
Tenho amigos próximos e me encontro com eles com regularidade.	0 pontos	10 pontos
Participo regularmente de um grupo social (religião, curso, esporte, etc).	0 pontos	10 pontos
Meu relacionamento amoroso é saudável e estável (*se não está num relacionamento, considere padrões anteriores).	0 pontos	10 pontos

Total: _____