**Dotazník**

*A – kladné návyky*

Denne zjem aspoň 2 kusy ovocia...........................................................2

Denne zjem najmenej jeden chod zo surovej zeleniny (šalát) ..............2

Pravidelne jem celozrnné obilniny ........................................................2

Používame olivový alebo iný rastlinný olej ..........................................2

Dodržujem pravidelnú dobu prijímania jednotlivých jedál ..................2

Každý deň sa niekoľkokrát zhlboka nadýchnem a vydýchnem ............2

Denne vypijem 4-8 pohárov vody .........................................................2

Každý deň sa vyprázdňujem a stolica má normálny vzhľad .................2

Každodenne sa polhodinu prechádzam na čerstvom vzduchu ..............2

Najmenej raz týždenne sa snažím vyjsť si do prírody ...........................2

Každý týždeň športujem ........................................................................2

Pravidelne spím najmenej 8 hodín denne ..............................................2

Odpočívam a relaxujem najmenej 1 deň v týždni .................................2

Môj duševný stav je dobrý ....................................................................2

Súčet kladných bodov =

*B – záporné návyky*

„Zobem“ medzi jednotlivými dennými jedlami ....................................1

Mäso jem viac ako 5x týždenne .............................................................1

Denne jem cukríky, koláče, múčniky a sladkosti ..................................1

Zvyčajne konzumujem údeniny, slaninu, maslo alebo smotanu ............1

Konzumujem údené výrobky .................................................................1

Mám nadváhu ........................................................................................1

Žijem v meste so znečisteným prostredím .............................................1

Často som dlho hore do noci (sledujem TV) ..........................................1

Príliš dlho sa učím alebo trávim veľa času pri počítači ..........................1

Sem-tam fajčím cigarety .........................................................................1

Konzumujem mäkký alkohol (pivo, víno) ..............................................1

Ochutnám aj tvrdý alkohol ......................................................................1

Pijem kávu ...............................................................................................1

Súčet záporných bodov =

Výsledok =súčet kladných bodov – súčet záporných bodov

-14 až -1 bod: Potrebuješ naliehavo zmeniť svoj životný štýl. Tvoje krátkodobé očakávania sú zlé, nebude dlho trvať a ťažko ochorieš, pokiaľ už teraz netrpíš ťažkou chorobou.

0 až 13 bodov: Musíš sa vážne zamyslieť nad niektorými svojimi návykmi, ktoré ti uberajú zo zdravia a vitality. Niekoľko zmien by ti mohlo priniesť významné výsledky, Pokús sa o to.

14 až 20 bodov: Robíš takmer všetko dobre a iste sa tešíš dobrému zdraviu, avšak existuje niekoľko aspektov, ktoré by si mohol zlepšiť. Pokračuj ďalej a snaž sa obohatiť svoj životný štýl o nové zdravotné návyky.

21 až 28 bodov: Tvoj životný štýl je zdravý a tešíš sa výhodám, ktoré ti prináša. Pomôž ďalším ľuďom, ktorí chcú zlepšiť svoje zdravotné návyky. Avšak pozor! Rob to s veľkou ohľaduplnosťou a uvážením.

**BMI** ( Body Mass Index) index = hmotnosť v kg/ výška v m2

pod 18,5 – podváha 30,0 – 34,9 – obezita 1. stupňa

18,5 – 24,9 – normálna hmotnosť 35,0 – 39,9 – obezita 2. stupňa

25,0 – 29,9 – nadváha nad 40,0 – obezita 3. stupňa