**1. Jismoniy qiyofangizni qanday ta‘riflaysiz?**  
• Ozg‘in (Slim)  
• O‘rta o‘lchamli (Mid-sized)  
• Katta o‘lchamli (Plus-sized)  
• Ancha ortiqcha vaznli (Significantly overweight)

**2. Orzudagi jismoniy qiyofangiz qanday?**• Ozg‘in (Thin)  
• Qomatli / Egri-bugri shaklli (Curvy)  
• Tarang va mushakli (Toned)  
• O‘rtacha (Average)

**3. Og‘irligingiz odatda qanday o‘zgaradi?**• Tezda og‘irlik to‘playman, lekin sekin yo‘qotaman  
• Tezda og‘irlik to‘playman va yo‘qotaman  
• Og‘irlik yoki mushak to‘plashda qiynalaman

**4. Hayotingizdagi eng yaxshi jismoniy formangizda qachon bo‘lgansiz?**  
• Hech qachon  
• Bir yildan kam vaqt oldin  
• 2–3 yil oldin

**5. Qaysi sohalarga ko‘proq e’tibor berasiz?**• Qorin  
• Oyoq  
• Ko‘krak

**6. Egiluvchanligingiz qanday darajada?**• Juda yaxshi egilaman  
• Endi boshlayapman  
• Unchalik yaxshi emas  
• Ishonchim yo‘q

**7. Zinapoyadan chiqqaningizda nafas qisishi bo‘ladimi?**• Juda nafasim qisadi, gapira olmayman  
• Bir oz nafasim qisadi, lekin gapira olaman  
• Bir zinapoya chiqsam hammasi joyida  
• Bir necha zinapoyani bemalol chiqaman

**8. Quyidagilardan birortasi bilan qiynalasizmi?**• Belim sezgir  
• Tizzam sezgir  
• Yuqoridagilarning hech biri emas

**9. Tez-tez jismoniy mashq qilasizmi?**• Deyarli har kuni  
• Oyda bir necha marta  
• Haftasiga bir necha marta  
• Hech qachon

**10. Tez-tez piyoda yurishga chiqasiz?**  
• Deyarli har kuni  
• Haftasiga 3–4 marta  
• Haftasiga 1–2 marta  
• Oyiga bir marta bo‘lsa kerak

**11. Ish jadvalingiz qanday?**  
• 9:00 dan 17:00 gacha  
• Soatlarim moslashuvchan  
• Kechki smenalar  
• Ishlamayman / Nafaqadaman

**12. Odatdagi kuningizni qanday ta’riflaysiz?**  
• Ko‘p vaqtimni o‘tirib o‘tkazaman  
• Faol tanaffuslar qilaman  
• Kunimni asosan oyoqda o‘tkazaman

**13. Kun davomida energiya darajangiz qanday bo‘ladi?**  
• Past, doimiy charchoq his qilaman  
• Tushlikdan keyin charchoq bosadi  
• Ovqatlanishdan oldin holsizlanaman  
• Yuqori va barqaror

**14. Kun davomida qancha suv ichasiz?**  
• Faqat choy yoki qahva ichaman  
• Taxminan 2 stakan  
• 2–6 stakan  
• 6 stakandan ko‘p

**15. Odatda qancha uxlaysiz?**  
• 5 soatdan kam  
• 5–6 soat  
• 7–8 soat  
• 8 soatdan ko‘p

**16. Odatda nonushtani qachon qilasiz?**  
• 6:00–8:00 oralig‘ida  
• 8:00–10:00 oralig‘ida  
• 10:00–12:00 oralig‘ida  
• Odatda nonushta qilmayman

**17. Tushlikni qachon qilasiz?**• 10:00–12:00 oralig‘ida  
• 12:00–14:00 oralig‘ida  
• 14:00–16:00 oralig‘ida  
• Odatda tushlik qilmayman

**18. Kechki ovqatni qachon qilasiz?**  
• 16:00–18:00 oralig‘ida  
• 18:00–20:00 oralig‘ida  
• 20:00–22:00 oralig‘ida  
• Odatda kechki ovqat qilmayman

**19. Quyidagi odatlardan qaysi biri sizga tegishli?**• Emotsional yoki zerikkan paytda ovqatlanish  
• Haddan tashqari ko‘p ovqat yeyish  
• Kechki payt tamaddi qilish  
• Hech biri emas

**20. Qanday ovqatlarga eng ko‘p ishtaha bo‘ladi?**• Shirinliklar  
• Kuchli ta’mli ovqatlar  
• Tez tayyorlanadigan ovqatlar  
• Lapsha  
• Hech biri emas

**21. So‘nggi yillarda quyidagi holatlardan qaysilari sizda vazn ortishiga sabab bo‘lgan?**• Ishdagi bosim  
• Oilaviy hayotdagi bandlik  
• Ajralish yoki munosabatlarning buzilishi  
• Yoshi ulg‘aygani sari sekinlashgan metabolizm  
• Moliyaviy muammolar

**22. Formaga kirishdagi asosiy maqsadingiz nima?**• Tanadagi mamnunlik va o‘ziga ishonch hosil qilish  
• O‘zimni sog‘lom va quvvatli his qilish  
• Boshqa sabab

**23. Menstruatsiya siklingiz qanday o‘tadi?**• Juda kuchli og‘riq bo‘ladi, hushimni yo‘qotishim mumkin  
• Og‘riqli, kayfiyatim yo‘qoladi  
• Yengil og‘riq bo‘ladi, kayfiyatim o‘zgarmaydi  
• Umuman og‘riq bo‘lmaydi

**24. Bu paytda qanday choralar qo‘llaysiz?**

* Yotoq rejimi
* Dori-darmon
* Hech narsa
* Og‘riqni yengillashtiruvchi mashqlar