

## Twój styl życia a zdrowie

Test

### 1. Ile dziennie wypijasz wody niegazowanej, mineralnej bez gazu, niesłodzonej lub herbat owocowych?

- wcale - 0 pkt
- 2 szkl - 1 pkt
- 4 szkl - 2 pkt
- 6 szkl - 3 pkt
- 8 szkl - 4 pkt
- więcej niż 8 szkl - 5 pkt

### 2. Ile razy w tygodniu zjadasz pełnoziarniste wyroby?

- (pełnoziarnisty chleb, kasze, muesli itp.)
- wcale - 0 pkt
  - 1 raz - 1 pkt
  - 2 razy - 2 pkt
  - 3 razy - 3 pkt
  - 4 razy - 4 pkt
  - 5 razy i więcej - 5 pkt

### 3. Ile porcji świeżych owoców zjadasz dziennie?

- (1 porcja = odpowiednio jedno jabłko, pomarańcza, kiwi, banan)
- 0 porcji - 0 pkt
  - 1 porcja - 1 pkt
  - 2 porcje - 2 pkt
  - 3 porcje - 3 pkt
  - 4 porcje - 4 pkt
  - 5 porcji i więcej - 5 pkt

### 4. Ile świeżych zielonych warzyw zjadasz tygodniowo?

- 1 porcja = 1 miseczka świeżej sałaty, 150 g
- wcale - 0 pkt
  - 1 porcja - 1 pkt
  - 2 porcje - 2 pkt
  - 3 porcje - 3 pkt
  - 4 porcje - 4 pkt
  - 5 porcji i więcej - 5 pkt

### 5. Ile roślin strączkowych zjadasz tygodniowo?

- Rośliny strączkowe to np. groch, fasola, cieciora, soczewica.
- wcale - 0 pkt
  - 1 porcja - 1 pkt
  - 2 porcje - 2 pkt
  - 3 porcje - 3 pkt
  - 4 porcje - 4 pkt
  - 5 porcji i więcej - 5 pkt

### 6. Ile orzechów albo ziaren słonecznika lub sezamu zjadasz tygodniowo?

- wcale - 0 pkt
- 1 garść - 1 pkt
- 2 garście - 2 pkt
- 3 garście - 3 pkt
- 4 garście - 4 pkt
- 5-7 garści - 5 pkt

### 7. Ile dziennie używasz sera żółtego, masła lub innych tłustych mlecznych produktów?

- na 5 kromkach chleba lub więcej - 0 pkt
- na 4 kromkach - 1 pkt
- na 3 kromkach - 2 pkt
- na 2 kromkach - 3 pkt
- na jednej kromce - 4 pkt
- wcale nie używam - 5 pkt

### 8. Ile tygodniowo zjadasz słodczy (czekolada, ciastka, lody)?

- jedna porcja = jedna mniejsza tabliczka czekolady, jedna kulka lodów itd.
- 5 porcji i więcej - 0 pkt
  - 4 porcje - 1 pkt
  - 3 porcje - 2 pkt
  - 2 porcje - 3 pkt
  - 1 porcja - 4 pkt
  - wcale nie jem słodczy - 5 pkt

### 9. Ile tygodniowo zjadasz smażonych potraw?

- (włącznie z chipsami)
- 5 razy i więcej - 0 pkt
  - 4 razy - 1 pkt
  - 3 razy - 2 pkt
  - 2 razy - 3 pkt
  - 1 raz - 4 pkt
  - wcale - 5 pkt

### 10. Ile tygodniowo zjadasz wędlin?

- 1 porcja = 100 g wędliny
- 5 porcji i więcej - 0 pkt
- 4 porcje - 1 pkt
- 3 porcje - 2 pkt
- 2 porcje - 3 pkt
- 1 porcja - 4 pkt
- wcale nie jem wędlin - 5 pkt

### 11. Ile tygodniowo zjadasz mięsa? (włączając ryby i drób, ale poza wędlinami)

- 1 porcja = 100 g mięsa
- 5 porcji i więcej - 0 pkt
- 4 porcje - 1 pkt
- 3 porcje - 2 pkt
- 2 porcje - 3 pkt
- 1 porcja - 4 pkt
- wcale nie jem mięsa - 5 pkt

### 12. Ile w tygodniu zjadasz jajek?

- 5 szt lub więcej - 0 pkt
- 4 szt - 1 pkt
- 3 szt - 2 pkt
- 2 szt - 3 pkt
- 1 szt - 4 pkt
- 0 szt - 5 pkt

### 13. Ile dziennie wypalasz papierosów?

- Jeśli jesteś palaczem, musisz od całkowitej sumy zdobytych punktów odjąć jeden punkt za każde 5 papierosów, np.
- 20 szt - odejmij 4 pkt
  - 15 szt - odejmij 3 pkt
  - 10 szt - odejmij 2 pkt
  - 5 szt - odejmij 1 pkt
  - poniżej 5 szt - 0 pkt
  - nie palę w ogóle - 5 pkt

### 14. Ile razy ćwiczysz w tygodniu? (przez min. 20 min - bieganie, szybkie spacer, pływanie, aerobik, inne sporty)

- nie ćwiczę - 0 pkt
- 1 raz - 1 pkt
- 2 razy - 2 pkt
- 3 razy - 3 pkt
- 4 razy - 4 pkt
- 5 razy lub więcej - 5 pkt

### 15. Ile razy tygodniowo oglądasz TV więcej niż 2 godziny dziennie?

- 5 razy lub więcej - 0 pkt
- 4 razy - 1 pkt
- 3 razy - 2 pkt
- 2 razy - 3 pkt
- 1 raz - 4 pkt
- nie oglądam TV - 5 pkt

### 16. Ile razy w tygodniu odczuwasz stany depresyjne albo poczucie beznadziei?

- 5 razy lub więcej - 0 pkt
- 4 razy - 1 pkt
- 3 razy - 2 pkt
- 2 razy - 3 pkt
- 1 raz - 4 pkt
- wcale - 5 pkt

### 17. Ile razy w tygodniu wypijasz napoje alkoholowe?

- (1 porcja = 0,5 litra piwa, lampka wina, 50 ml wódki)

- 5 razy lub więcej - 0 pkt
- 4 razy - 1 pkt
- 3 razy - 2 pkt
- 2 razy - 3 pkt
- 1 raz - 4 pkt
- wcale - 5 pkt

### 18. Średnio ile godzin na dobę poświęcasz na sen?

- mniej niż 4 godziny - 0 pkt
- 4 albo 12 godz - 1 pkt
- 5 albo 11 godz - 2 pkt
- 6 albo 10 godz - 3 pkt
- 7 albo 9 godz - 4 pkt
- 8 godz - 5 pkt

### 19. Ile masz lat?

- Od całkowitej liczby punktów należy odjąć wartości w zależności od Twojego wieku, tj.
- 60 lat i więcej - odejmij 8 pkt
  - 50 - 59 lat - odejmij 7 pkt
  - 40 - 49 lat - odejmij 5 pkt
  - 30 - 39 lat - odejmij 3 pkt
  - 20 - 29 lat - odejmij 1 pkt
  - poniżej 20 lat - 0 pkt

Suma punktów

## Życie i zdrowie to najcenniejsze skarby, jakie człowiek posiada.

**76 - 90 pkt** Gratuluję, prowadzisz prawie idealnie zdrowy styl życia. Tak trzymaj! Do pozytywnych zmian staraj się łagodnie zachęcać i swoim przykładem inspirować ludzi, z którymi stykasz się na co dzień. Informuj ich o swoich motywacjach.

**60 - 75 pkt** Twój styl życia ma prawidłowy kierunek. Jednak koniecznie zadбай o te elementy Twojego stylu życia, które wypadają słabo w punktacji niniejszego testu. Łatwo możesz się znaleźć w grupie podwyższonego ryzyka, szczególnie gdy jesteś już w poważnym wieku lub masz dziedziczne skłonności. Ale jeśli masz właściwą motywację, zrób co tylko można, aby poprawić stan Twojego zdrowia.

**40 - 59 pkt** Jesteś w grupie ryzyka. Twój styl życia potrzebuje zmian. Zaczni od tych obszarów, które w teście uzyskały najniższą punktację. Nie odkładaj zmian na później, Twoim wrogiem są Twoje niezdrowe nawyki, które koniecznie powinny się zmienić. W przeciwnym razie mogą pojawić się poważne problemy zdrowotne. To tylko kwestia czasu. Zaczni działać już dziś!

**20-39 pkt** Jesteś w grupie wysokiego ryzyka. Nie jesteś jednak w beznadziejnym stanie - po prostu troska o zdrowie zniknęła z Twojego pola widzenia. To właśnie z powodu Twojego stylu życia Twoje zdrowie jest bardzo zagrożone. Nie nadwyrężaj go już więcej, bo podobnie jak napompowany balon, może kiedyś pęknąć. Stopniowo wzmacniaj nawyki zdrowego stylu życia, a te złe same zaczni stopniowo zanikać. Potrzebujesz głębokiej przemiany i wierności zasadom zdrowia. Pamiętaj, że możesz tylko zyskać, gdy zmienisz swój styl życia na lepsze. Wierzę, że Ci się uda!

**0-19 pkt** Pozwól mi złożyć Tobie gratulacje, że jesteś jeszcze wśród żywych. Swoim stylem życia pokazujesz, że Twoje życie jest Tobie obojętne. Musisz natychmiast coś zrobić i wyeliminować niezdrowe zachowania! Pamiętaj, że Twoje życie ma wielką wartość. Nigdy o tym nie zapominaj. Zaczni zmiany z pomocą przyjaciół, o których wiesz, że zależy im na Tobie. Gdy poprawisz swój styl życia szybko zobaczysz, jak łatwo można uciec spod łopaty grabarza. Gdy rozpocznieś zmiany na lepsze, to już się nie cofaj, lecz podążaj do przodu, inaczej przegrasz swoje życie. Jestem pewien, że wkrótce Twoje zdrowie się poprawi, ponieważ Ty przecież pragniesz zmiany... Inaczej nie traciłbyś czasu na wypełnianie tego sprytnego testu. Z Bożą pomocą uda się Tobie osiągnąć zmiany na lepsze.