

Kako se počutite?

ANKETA: Kako zdravo živite?

	Ali ...?	Vaše točke
Kajenje	kadite vsak dan?	-3
	kadite priložnostno?	-2
	ste pasivni kadilec?	-1
	ne kadite?	+3
Stres	živite zelo stresno?	-2
	živite nestresno?	+1
Telovadba	telovadite manj kot trikrat na teden?	-1
	telovadite več kot trikrat na teden?	+1
Alkohol	popijete 2 ali več kozarčkov na dan?	-1
	popijete manj kot 2 kozarčka na dan?	0
Prehrana	radi jeste mastno hrano?	-1
	pogosto jeste sadje in zelenjavo?	+1
Voda	popijete manj kot 8 kozarcev na dan?	-1
	popijete 8 kozarcev na dan in več?	+1
Telesna teža	ste pretežki?	-2
	imate idealno težo?	+2
Spanje	spite manj kot 8 ur na noč?	-1
	spite 8 ur in več?	+1
Izpostavljenost soncu	se radi sončite?	-1
	ste raje v senci?	+1

Rezultati.

Če ste zbrali - 4 točke ali manj: **Živite zelo nezdravo.**

Če ste zbrali med - 3 in +3 točke: **Za zdaj še gre, ampak v prihodnosti boste morali bolj paziti na zdravje.**

Če ste zbrali 4 točke in več: **Dobro skrbite za zdravje.**

Preoblečene besede

Nasveti naših babic:

- Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan, večerjaj kot berač.
- Jeza škoduje lepoti.
- Spanec je boljši kot žganec.