Тест: Насколько здоровый образ жизни вы ведете?

Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?

1. Меньше 30 минут (1 балл)
2. 1 — 2 часа (2 балла)
3. Больше 2 часов (3 балла)

Вы курите?

1. Да (0 баллов)
2. Нет (1 балл)

Как часто Вы употребляете алкоголь?

1. Часто ( 0 баллов)
2. 2-4 раза в месяц (1 балл)
3. Редко или не употребляю (3 балла)

Сколько часов в день вы спите?

1. 4 — 6 часов (0 баллов)
2. 9 — 10 часов или более (1 балл)
3. 7 — 8 часов (2 балла)

Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям спортом или тренировкам?

1. Не занимаюсь спортом (0 баллов)
2. До 2 часов (1 балл)
3. 2 — 4 часа (2 балла)
4. 5 — 6 часов (3 балла)
5. Больше 6 часов (4 балла)

Как вы предпочитаете отдыхать?

1. Перед компьютером или телевизором (1 балл)
2. Провожу время с семьей или друзьями (2 балла)
3. Занимаюсь спортом, гуляю на природе (3 балла)
4. Нет времени на отдых (0 баллов)

Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?

1. Каждый день (3 балла)
2. Несколько раз в неделю (2 балла)
3. Не чаще одного раза в неделю (1 балл)
4. Нерегулярно / почти не ем (0 баллов)

Отнимите из своего роста (в см) вес (в кг). У вас получилось:

1. 100 или меньше (0 баллов)
2. Больше 100 (1 балл)

Подсчитайте сумму баллов,указанную в скобках, и выберите свой результат.

**1 — 7 баллов** Пока вы далеки от здорового образа жизни. Однако не стоит отчаиваться. Никогда не поздно начать.

**7 — 14 баллов** Пока не все идеально, но вы находитесь на правильном пути к здоровому образу жизни. Главное — не останавливаться, и совсем скоро вы будете чувствовать себя еще лучше.

**14 — 19 баллов** Вашему образу жизни можно только позавидовать! Так держать! Однако не существует предела совершенству.