



Все вопросы касаются вашего образа жизни

Рядом с каждым вопросом поставьте цифру **0, 1, 2, 3 или 4**,

где **0** означает "**никогда**", **1** – "**редко**", **2** – "**иногда**",

3 – "**часто**" и **4** указывает на постоянную привычку.

Итак, оцените, насколько часто Вы:

1. выпиваете в день пять–восемь стаканов воды, травяного чая и разведенных соков;
2. ложитесь спать до 22:30 и чувствуете себя утром хорошо отдохнувшим;
3. поддерживаете ежедневную физическую активность: выполняете упражнения на растяжку, занимаетесь танцами, ходьбой, бегом, ездой на велосипеде, атлетизмом или т.д.;
4. избегаете переедания;
5. свободно выражаете свои чувства, не испытывая чувств вины или сожаления;
6. хорошо справляетесь со стрессом, умеете быстро избавляться от состояния

внутреннего напряжения;

7. заботитесь о себе и знаете, что вы того заслуживаете;
8. ваш рацион хорошо сбалансирован. Он состоит как минимум на 80% из свежих фруктов, овощей, цельных зерновых, бобовых, орехов, семян и рыбы;
9. избегаете пищи, приготовленной посредством нагревания жиров, особенно животных жиров;
10. употребляете оливковое и изредка другие растительные масла высокого качества;
11. придерживаетесь в основном вегетарианской диеты или употребляете рыбу от одного до пяти раз в неделю, избегая красного мяса;
12. употребляете антиоксиданты, витамины и другие полезные добавки;
13. стараетесь сохранять дыхание глубоким, практикуете полезные дыхательные техники;
14. следуете регулярной диетической очищающей программе;
15. действительно заботитесь о себе и не боитесь высказать это;
16. можете посмеяться над собой и не воспринимаете себя слишком серьезно;
17. поддерживаете позитивное отношение к жизни, не заикливаясь на негативных мыслях или постоянных заботах;
18. поддерживаете здоровые взаимоотношения и имеете хорошую группу поддержки в лице друзей и родственников;
19. ваши родители живы и здоровы или прожили свыше 80 лет;
20. любите работу и находите, что она дает вам возможность использовать свой творческий потенциал;
21. вам знакомо состояние «потока» (то есть страстной увлеченности) в процессе работы или игры.

А теперь определите свой биологический возраст. Если Вы набрали:

от 0 до 10: добавьте десять лет к своему хронологическому возрасту;

от 11 до 20: добавьте пять лет к своему хронологическому возрасту;

от 21 до 40: ваш биологический возраст совпадает с вашим хронологическим возрастом;

от 41 до 60: отнимите пять лет от вашего хронологического возраста;

от 61 до 80: отнимите десять лет от вашего хронологического возраста.

В зависимости от результатов у вас может появиться



желание начать работать над собой, чтобы изменить ситуацию. Тогда оставайтесь с нами! Пишите и говорите о том, что интересует!