**Тест для определения приверженности к ведению здорового образа жизни**

1. Часто ли вы едите свежие овощи и фрукты? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

1. Стараетесь ли вы регулярно употреблять волокнистую пищу, хлеб из отрубей или густого помола? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

1. Любите ли вы свою работу? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

1. Ограничиваете ли вы употребление животных жиров? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

1. Ограничиваете ли вы употребление сахара? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

1. Занимаетесь ли вы чем-нибудь помимо работы (хобби)? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

1. Есть ли у вас человек, которого вы любите? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

1. Часто ли вам бывает скучно? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

1. Занимаетесь ли вы видами спорта, опасными для здоровья? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

1. Вы курите? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

1. Вы употребляете алкоголь? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

1. Ваш вес в норме? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

1. Часто ли вы волнуетесь или беспокоитесь по пустякам? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

1. Делаете ли вы каждое утро зарядку? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

1. Употребляете ли вы снотворное перед сном? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

1. Часто ли вам приходится покупать лекарства? (да – 0 баллов, нет – 1 балл).

1. Часто ли вы проверяете артериальное давление? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).
2. Можете ли вы быстро расслабляться? (да - 1 балл, нет – 0 баллов).

* Если вы набрали 17-18 баллов – вы ведете действительно здоровый образ жизни, при том не ради галочки.
* Если набрали меньше, вам есть над чем работать.

***Главное, всегда помните: «Ваше здоровье в ваших руках!».***