



Сохраним здоровье.



Здоровье-  
неприкосновенный  
запас наций.



Тест  
«Подвержены  
ли  
Вы стрессу?»



Выберите один ответ, который соответствует Вашему характеру.

## Вопрос №1.

А- в работе, в отношениях, в азартных играх вы не боитесь соперничества, проявляете агрессивность.

Б- если в игре вы теряете несколько очков, то вы сдаётесь и «выходите из игры».

В- вы избегаете какой бы то ни было конфронтации.



## Вопрос №2.

А- вы честолюбивы и хотите многого достичь.

Б- вы сидите и ждете «у моря погоды».

В- вы ищете предлог увильнуть от работы



## Вопрос №3.

А- вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить дело.

Б- вы надеетесь, что кто-то будет вас «подстегивать».

В- когда вы вечером приходите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.



## Вопрос №4.

А- вы разговариваете слишком быстро и слишком громко; в беседе высказываетесь категорично и перебиваете других.

Б- когда вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно.

В- вам с трудом удастся выразить ваши чувства и тревоги.





## Вопрос №5.

А- вам часто становится скучно.

Б- вам нравится ничего не делать.

В- вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не своими собственными.





## Вопрос №6.

А- вы быстро ходите, едите и пьете.

Б- если вы забыли что-то сделать,  
вас это не беспокоит.

В- вы сдерживаете свои чувства.



А – 6 баллов

Б – 4 балла

В - 2 балла



## 24-36 баллов

Вы в высшей степени подвержены стрессу, у вас могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, - сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника. С вами, должно быть, очень трудно ужиться. Самое главное для Вас сейчас – научиться успокаиваться, это нужно вам самим, родным, окружающим.



18 – 24 балла.

Вы человек спокойный и  
неподверженный стрессу.

Если вы набрали намного больше 18  
очко, то вам можно посоветовать  
быть терпимее к окружающим.

Это позволит вам добиться  
большего.



12 – 18 баллов.

Ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Вы, наверное, очень раздражаете ею близких. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.



# Тест «Ваша склонность к стрессу»



Выберите ответы, на которые вы  
ответили утвердительно.  
(«да» или «нет»)

1. Часто ли вам хочется плакать?
2. Грызете ли вы ногти,  
притоптываете ли ногой, крутите  
ли волосы?
3. Вы нерешительны?
4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем  
поговорить?





5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
6. Едите ли вы, когда не испытываете чувство голода?
7. Возникает ли у вас ощущение, что не можете справиться с чем-либо?
8. Возникает ли у вас чувство, что вот-вот взорветесь, часто ли вы впадаете в бешенство?



9. Пьете или курите, чтобы успокоиться?
10. Страдаете ли вы бессонницей?
11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении?
12. Вы водите машину на больших скоростях и часто рискуете?



# Результаты теста.

Если вы ответили утвердительно на пять и более вопросов, то ваши нервы находятся на пределе, вам нужно предпринимать какие-то шаги с тем, чтобы исправить это положение. Возможно, вам даже следовало обратиться к врачу.



# Тест «Правильна ли ваша диета?»



1. Как часто в течение одного дня  
вы питаетесь?

А- три раза и больше

Б- два раза

В- один раз



## 2. Часто ли вы завтракаете?

А- всегда

Б- раз в неделю

В- редко



3. Из чего состоит ваш завтрак?

А- из овсяной каши и  
какого-нибудь напитка

Б- из жирной пиццы

В- из одного только  
напитка





4. Часто ли вы перекусываете в промежутках между завтраком, обедом и ужином?

А- никогда

Б- один-два раза

В- три раза и больше



5. Как часто вы едите свежие фрукты, овощи, салаты?

А- три раза в день

Б- один-два раза в день

В- меньше, чем три-четыре раза в неделю.



6. Как часто вы едите жаренную  
пищу?

А- раз в неделю

Б- три-четыре раза в  
неделю

В- почти каждый день



7. Как часто вы едите торты с  
кремом или шоколадом?

А- раз в неделю

Б- от одного до четырех  
раз в неделю

В- почти каждый день



8. Что намазывают на хлеб?

А- маргарин

Б- масло вместе с  
маргарином

В- только масло



9. Сколько раз в неделю вы едите  
рыбу?

А- больше одного раза

Б- один-два раза

В- один раз и реже



10. Как часто вы едите хлеб и  
хлебобулочные изделия?

А- по меньшей мере раз  
в день

Б- от трех до шести раз в  
неделю

В- меньше трех раз в  
неделю





11. Что вы предпринимаете,  
прежде чем приступить к  
приготовлению мясного блюда?

**А- убираете с мяса весь  
жир**

**Б- убираете часть жира**

**В- оставляете весь жир**



12. Сколько чашек чая или кофе  
вы выпиваете в течении одного  
дня?

А- одну-две

Б- от трех до пяти

В- шесть и больше



А – 2 балла

Б – 1 балл

В - 0 баллов



# Результаты.

23-26 баллов - отличная диета.

18-22 балла – хорошая диета

13-17 баллов – надо бы улучшить диету.

0-12 баллов – диета нуждается в существенном улучшении. Есть опасность для здоровья.



Тест  
«Ваши шансы  
похудеть».



# Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы?

1. Регулярно ли вы занимаетесь зарядкой?
2. Всегда ли вы знаете, сколько калорий содержит ваш рацион?
3. Питаетесь ли вы часто, но понемногу?
4. Взвешиваетесь ли вы регулярно?
5. Всегда ли у вас есть диетические продукты: творог, сыр, отварное мясо?



6. Сможете ли вы удержаться, когда вы не голодны, но вас уговаривают «перекусить»?
7. Долго ли задерживаются сладости в вашем доме или они съедаются мгновенно?
8. В состоянии ли вы недоесть, оставив еду на тарелке, если уже сыты?
9. Думаете ли вы время от времени о каком-то любимом блюде?
10. Хорошо ли чувствуете при вашем нынешнем режиме питания?





За ответ «да»—  
10 баллов

За ответ «нет»—  
0 баллов



# Результаты.

До 30 баллов: следует полностью изменить свой режим питания.

40-60 баллов: если вы лучше будете следить за питанием и регулярно делать зарядку, то быстро похудеете.

70-100 баллов: обладая сильной волей, вы быстро сбросите килограммы.



# Тест

## «Как определить нормальный вес»



Примитивный расчет.

Рост человека  
минус 100,  
получается  
оптимальный вес.



# Универсальная система подсчета идеального веса.

Вес в килограммах  
нужно разделить  
на высоту в метрах,  
возведенную в квадрат.

Например: вес 70кг, рост 150 см дает  
цифру 31,1 (70:2,25)



# Результаты.

- Ниже 15 – болезненная худоба
- 15-19 - ниже нормы
- 20-25 – норма
- 26-30 – вес выше нормы
- 31-40 – ожирение
- Свыше 40 – патология.



ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ  
НА ВСЬ ДЕНЬ!





*Желаю Вам найти что-то самое ценное,  
не упустить чего-то самого важного,  
приобрести лучшее,  
получить приятное,  
сохранить самое дорогое,  
потерять самое ненужное,  
отпустить уходящее,  
простить несправедливое,  
забыть грустное.*

