



# Оценка образа жизни

**Добро пожаловать! Здесь вы можете оценить свой образ жизни.**

Эта форма поможет вам взять под контроль свое самочувствие, опираясь на все ступени программы здорового образа жизни в стиле dōTERRA. Не торопитесь, честно отвечайте на вопросы и используйте результаты теста как отправную точку для выбора продуктов dōTERRA, которые лучше всего поддержат вас на пути к здоровому образу жизни.

**Оцените составляющие образа жизни по шкале от 1 до 5, где: 1 — категорически не согласен, 2 — в целом не согласен, 3 — затрудняюсь ответить, 4 — в целом согласен, 5 — полностью согласен.**

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ	Я придерживаюсь здорового, богатого питательными веществами рациона с высоким содержанием цельных и низким содержанием переработанных продуктов.	<input type="text"/>	общий балл
	Я слежу за своими порциями. Я ем, когда голоден, и прекращаю есть, когда насытился. Я избегаю перекусов между основными приемами пищи.	<input type="text"/>	
	Я использую добавки с микро- и макроэлементами, чтобы удовлетворить свои потребности в питании.	<input type="text"/>	
ПИЩЕВАРЕНИЕ	Я не испытываю дискомфорта в пищеварительной системе.	<input type="text"/>	общий балл
	Я не страдаю от пищевой чувствительности.	<input type="text"/>	
	Я включаю в свой рацион продукты с пребиотиками и пробиотиками по крайней мере раз в неделю.	<input type="text"/>	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	Я физически активен, уделяю в неделю не менее двух часов умеренным нагрузкам или не менее одного часа интенсивным.	<input type="text"/>	общий балл
	Я работаю над укреплением мускулатуры не менее двух раз в неделю.	<input type="text"/>	
	Я даю себе время на отдых и восстановление после занятий, включая легкую растяжку и использование продуктов dōTERRA для поддержки этого процесса.	<input type="text"/>	
ХОРОШИЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	Мне хватает энергии на протяжении всего дня. Я не чувствую тумана в голове, не испытываю тяги к сахару, не нуждаюсь в кофеине и энергетических напитках.	<input type="text"/>	общий балл
	Я использую пищевые добавки, чтобы улучшить свое метаболическое здоровье.	<input type="text"/>	
	Я остаюсь сытым несколько часов после еды.	<input type="text"/>	
ОТДЫХ	Я сплю достаточно долго, чтобы чувствовать себя отдохнувшим и бодрым на следующий день.	<input type="text"/>	общий балл
	Я соблюдаю правила гигиены сна.	<input type="text"/>	
	Я знаю и использую пищевые добавки, которые помогают мне, когда со сном возникают проблемы.	<input type="text"/>	
УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ	Я знаю свои основные источники стресса, и у меня достаточно ресурсов для борьбы с ними.	<input type="text"/>	общий балл
	У меня есть стратегии заботы о себе, помогающие справиться со стрессом.	<input type="text"/>	
	Я знаю и использую пищевые добавки и продукты, которые помогают мне расслабиться и отдохнуть.	<input type="text"/>	
СНИЖЕНИЕ ТОКСИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	Я знаком с наиболее распространенными внешними токсинами и знаю, как их избежать.	<input type="text"/>	общий балл
	Я использую дома нетоксичные, экологически чистые продукты и пропагандирую их среди друзей и близких.	<input type="text"/>	
	Я стараюсь поддерживать естественные процессы детоксикации организма, в том числе ограничиваю потребление алкоголя.	<input type="text"/>	
ИНФОРМИРОВАННАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ	Я поддерживаю проактивные привычки здорового образа жизни.	<input type="text"/>	общий балл
	Я прилагаю усилия к тому, чтобы постоянно поддерживать свою иммунную функцию.	<input type="text"/>	
	Я использую пищевые добавки в дополнение к уходу за собой.	<input type="text"/>	

С помощью этой анкеты вы сможете определить, в каких сферах у вас всё в порядке, а в каких стоит изменить образ жизни для улучшения общего самочувствия. Большой разрыв между идеальными показателями и вашими результатами показывает, каким ступеням пирамиды здорового образа жизни следует уделить внимание в первую очередь.



Многие продукты питания содержат полезные минералы и витамины, но взрослые люди, как правило, не удовлетворяют свою ежедневную потребность в питательных веществах. Если каких-то компонентов не хватает, организм не получает ресурсов, необходимых ему для нормальной работы. Это может негативно сказаться на общем самочувствии. Сосредоточьтесь на основах хорошего самочувствия, движения, метаболизме, питании и пищеварении. И выберите для себя три приоритета.

**Отметьте цели в области хорошего самочувствия, на которые вы хотели бы обратить внимание на каждой ступени пирамиды:**

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ И ПИЩЕВАРЕНИЕ	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ХОРОШИЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	ОТДЫХ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ	СНИЖЕНИЕ ТОКСИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	ИНФОРМИРОВАННАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ
<b>ЦЕЛИ</b>	<b>ЦЕЛИ</b>	<b>ЦЕЛИ</b>	<b>ЦЕЛИ</b>	<b>ЦЕЛИ</b>
<input type="checkbox"/> Есть цельные свежие продукты <input type="checkbox"/> Принимать пищевые добавки <input type="checkbox"/> Поддерживать здоровье кишечника  _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Сохранять мобильность <input type="checkbox"/> Поддерживать здоровую реакцию на внешнее раздражение <input type="checkbox"/> Поддерживать метаболическое здоровье  _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Улучшить качество сна <input type="checkbox"/> Улучшить управление стрессом <input type="checkbox"/> Освоить привычки для развития осознанности  _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Проводить детоксикацию организма <input type="checkbox"/> Избавляться от токсинов в повседневной жизни <input type="checkbox"/> Освоить естественный подход к уходу за собой  _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Узнать больше о здоровом образе жизни <input type="checkbox"/> Отдавать предпочтение натуральной продукции <input type="checkbox"/> Поддерживать здоровый иммунный ответ  _____ _____ _____

**ТРИ МОИХ ПРИОРИТЕТА В ЗАБОТЕ О ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Давайте определим, какие продукты dōTERRA лучше всего подойдут для достижения ваших целей!

