

## Evaluarea stilului de viață

**F** – family and friends

**A** – activity

**N** – nutrition

**T** – tobacco, toxins

**A** – alcohol

**S** – sleep, seatbelts, stress

**T** – type of personality

**I** – insight

**C** – career

PUNCTAJ		2 puncte	1 punct	0 puncte	Scor maxim	Scorul tău
<b>Familie și prieteni</b>	Comunicarea cu ceilalți este deschisă, onestă și clară	aproape întotdeauna	uneori	cu greu vreodată	2	
	Dăruiesc și primesc afecțiune	aproape întotdeauna	uneori	cu greu vreodată	2	
	Primesc suportul emoțional de care am nevoie	aproape întotdeauna	uneori	cu greu vreodată	2	
<b>Activitate</b>	Exerciții active – 30 min, ex: alergare, bicicletă, mers rapid	de 3 ori/săpt	de 2 ori/săpt	rareori sau niciodată	2	
	Relaxare și timp liber de calitate	aproape zilnic	uneori	cu greu vreodată	2	
<b>Nutriție</b>	Mese echilibrate	aproape întotdeauna	uneori	cu greu vreodată	2	
	Mic dejun zilnic	aproape întotdeauna	uneori	cu greu vreodată	2	
	Exces de zahăr, sare, grăsimi animale sau junkfood	utilizare minimă	uneori	frecvent	2	
	Greutatea ideală	în limita a 4 kg	în limita a 8 kg	nu în limita a 8 kg.	2	
<b>Tutun Toxine</b>	Consumul de tutun în ultimul an	deloc	ocazional	Frecvent țigări	2	
	Abuz de medicamente, cu prescripție sau fără	rar sau niciodată	uneori	frecvent	2	
	Cafea, ceai, cola	sub 3/zi	3-6/zi	6 sau mai mult	2	
<b>Alcool</b>	Consum pe zi	mai puțin de 2 porții/zi	2 porții/zi	mai mult de 2 porții/zi	2	
	Alcool și condus	niciodată nu consum alcool și conduc	foarte rar	destul de des	2	
<b>Somn Centură de siguranță Stress</b>	7-9 ore de somn/noapte	aproape întotdeauna	uneori	aproape niciodată	2	
	Frecvența utilizării centurii de siguranță	întotdeauna	în general	uneori	2	
	Evenimente de stres major în ultimul an	deloc	1-2	3 sau mai multe	2	
<b>Tip de personalitate</b>	Nerăbdare	aproape niciodată	uneori	aproape întotdeauna	2	
	Competitiv și agresiv	aproape niciodată	uneori	aproape întotdeauna	2	
	Sentimente de nervozitate și agresivitate	aproape niciodată	uneori	aproape întotdeauna	2	
<b>Trăiri interioare</b>	Gândire pozitivă	aproape întotdeauna	uneori	aproape niciodată	2	
	Anxietate, îngrijorare	aproape niciodată	uneori	aproape întotdeauna	2	
	Depresie	aproape niciodată	uneori	aproape întotdeauna	2	
<b>Carieră</b>	Mulțumit de slujbă	aproape întotdeauna	uneori	aproape niciodată	2	
	Relații bune cu cei din jur	aproape întotdeauna	uneori	aproape niciodată	2	

## Ce înseamnă scorul tău?

Dacă scorul tău:

- **42 – 50 puncte** – Felicitări, deții controlul
- **35 – 41 puncte** – e bine, ești pe drumul cel bun
- **30 – 34 puncte** – binișor
- **20 – 29 puncte** – scor scăzut, ai putea să controlezi mai mult
- **0 – 19 puncte** – ești în zona de pericol (dar sinceritatea este punctul tău forte)

*Notă* – scorul total nu înseamnă că ai eșuat. Întotdeauna îți poți modifica stilul de viață – începe acum. Mai aruncă o privire către acele componente ale căror scor este 0 sau 1 și decide pentru care vrei să lucrezi mai întâi.

Sugestii:

1. Nu încerca să schimbi deodată toate componentele stilului de viață. Va fi copleșitor pentru tine.
2. Notându-ți modificările propuse și obiectivele, te va ajuta în drumul către succes.
3. Fă modificări cu pași mici pentru a atinge obiectivele.
4. Solicită ajutorul unui prieten să facă schimbări similare și/sau să te susțină în încercările tale.
5. Felicită-te pentru îndeplinirea fiecărui pas. Recompensează-te corespunzător.
6. Solicită medicului tău de familie, asistentei sau departamentelor de sănătate mai multe informații pentru oricare dintre aceste componente ale stilului de viață.

**SURSA:** <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC2153572&blobtype=pdf>