

Коли читали ці фрази зі словами «Я буду», «Я стану», «Мені стане», чи в душі не стало щасливіше? Навіть від однієї думки про всі ці аспекти людей, які ведуть здоровий спосіб життя!



#### Ключ до анкети

За кожну відповідь поставте собі відповідні бали: **а) - 3 бали, б) - 2 бали, в) - 1 бал**

На основі сумарного числа набраних балів визначте власний спосіб життя:

14-15 балів – вітасмо! Ви досягли здорового способу життя;

10-13 балів – Ви на вірному шляху, працюйте далі;

1-9 балів – ситуація критична, слід її змінити.

*Кожен з нас має право вибирати життя, яке робить його щасливим. Немає нічого більш приємного, ніж провести довге життя в красивому тілі, з хорošим настроєм, отримуючи задоволення від кожної хвилини.*

## АНКЕТА

### «МІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

#### 1. Ви спите по:

- а) 7-8 годин на день;
- б) 5-6 годин на день;
- в) менше 5 годин на день.

#### 2. Ви харчуєтесь:

- а) 3-4 рази на день;
- б) 2-1 раз на день;
- в) 1 раз на день.

#### 3. Ви займаєтесь спортом:

- а) 2-3 рази на тиждень;
- б) 2-3 рази на місяць;
- в) не займаюсь спортом.

#### 4. Ви випиваєте на день:

- а) 2-2,5 л. води;
- б) 1-1,5 л. води;
- в) менше 0,75 л. води.

#### 5. Як часто вживаєте не корисні продукти?

- а) не вживаю взагалі;
- б) декілька разів на місяць;
- в) регулярно.

ТИ ВСЕ ЩЕ  
НЕ ЗА  
ЗОЖ?



**ЯК ТАК СТАЛОСЬ?**

**ЧОМУ?**

**ЩО ТЕБЕ СТРИМУЄ?**





# ЧОМУ КОРИСНО ОБРАТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ?

1. Я буду довго жити і творити.

2. Побудую гарну кар'єру.



3. Буду отримувати задоволення від життя.



4. У мене будуть здорові органи та висока якість тіла.

5. Я не буду хворіти.



6. У мене буде багато енергії для нових звершень.



7. Мені буде легко рухатись.

8. Я зможу більше часу приділяти улюбленій справі.



9. Я стану гарним прикладом для інших людей.

10. Зможу написати книгу «Як змінити своє життя».

11. Я стану гарно виглядати.



12. Буду успішним та щасливим!