

Stilul de viață și stresul

Un stil de viață mai degrabă moderat va îmbunătăți calitatea vieții noastre. Moderația presupune evitarea exceselor. Bifați următoarele afirmații dacă sunt adevărate pentru dumneavoastră. Apoi însumați răspunsurile pentru a verifica dacă stilul de viață este optim sau sunt aspecte de îmbunătățit.

Fac ceva ce mă binedispune cu regularitate (zilnic, săptămânal ...).

Rareori consum alcool excesiv.

Fac mișcare cu regularitate.

Am prieteni pe care mă pot baza.

Primesc putere datorită convingerilor religioase.

Limitez consumul de alimente procesate.

Nu fumez.

Dorm între 6 și 8 ore pe noapte.

Nu folosesc droguri.

Mănânc cel puțin o masă echilibrată pe zi.

Numărați câte afirmații ați bifat, apoi citiți sugestiile de mai jos.

8 sau mai multe: caracterizează un stil de viață pozitiv, asociat cu eficiența în activități.

6 sau 7: caracterizează un stil de viață moderat, care susține eficiența în activități.

5 sau mai puțin: reflectă un stil de viață vulnerabil, care poate crea probleme.