



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

ЧЕКЛИСТ

ПРОВЕРЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ



Данный чек-лист поможет вам проанализировать ваш текущий образ жизни, качество питания и усвоения пищи и подсветит те сферы, которые нуждаются в дополнительной коррекции.

Чек-лист состоит из трех блоков вопросов - ПИТАНИЕ, УСВОЕНИЕ и ОБРАЗ ЖИЗНИ. Отметьте те утверждения, которые являются для вас верными, и подсчитайте количество положительных ответов.

ПИТАНИЕ

- Вы начинаете утро с употребления воды?
- В вашем рационе отсутствуют прогорклые масла и продукты, содержащие трансжиры (фаст фуд, жареная пища, рафинированные растительные масла, маргарин, соусы, снеки, выпечка и десерты промышленного производства)?
- Вы употребляете ежедневно в пищу свежие нерафинированные качественные растительные масла?
- Вы ежедневно едите клетчатку в виде зелени, цельных круп, овощей?
- Вы исключили из рациона продукты, изготовленные из рафинированной муки (мука высшего и 1 сорта)?
- Вы замачиваете или проращиваете цельные крупы и бобовые перед приготовлением?
- Используете ли вы щадящие способы приготовления пищи (тушение, запекание при низких температурах и т.д.)?
- Вы готовите пищу на насыщенных жирах (масло гхи, топленое масло)?
- Вы включаете сладкий, горький, вяжущий, острый, кислый и соленый вкусы в каждый прием пищи?
- У вас не более 3 основных приемов пищи и 1 перекуса в день (да, если не более)?

Ваш результат _____



ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Вы ложитесь спать до 22:00?
- Ваш последний прием пищи за 2-3 часа до сна?
- Вы спите без пробуждения всю ночь, не просыпаетесь в туалет или из-за негромких звуков?
- Вы засыпаете менее, чем за 20 минут?
- Вы просыпаетесь без будильника?
- У вас отсутствуют вредные привычки (курение, регулярный прием алкоголя)?
- Вы едите, только когда голодны, а не когда вам скучно, грустно, вы напуганы, разочарованы или у вас депрессия?
- У вас высокая работоспособность, хорошая память и концентрация внимания, вас сложно вывести из себя, вы не раздражительны ("ДА", если отмечаете у себя все качества)?
- Занимаетесь ли вы регулярно физкультурой (4-5 раз в неделю, по 40-60 минут)?
- Ходите ли вы не менее 10 000 шагов (не менее 2 часов) в день?

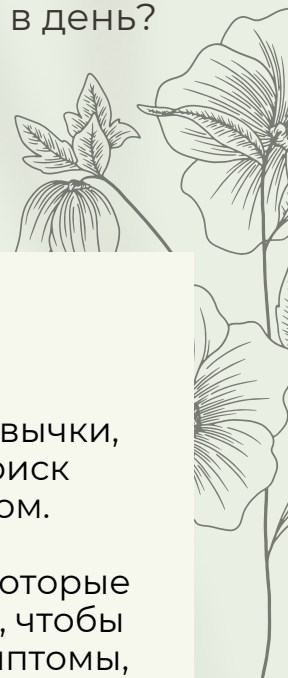
Ваш результат _____

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

Менее 5 баллов - ваше питание и образ жизни нуждаются в пристальном внимании, стоит пересмотреть свои пищевые привычки, физическую нагрузку и режим сна. Иначе существует высокий риск нарушений работы органов ЖКТ и дисбаланса организма в целом.

5-7 баллов: стоит подтянуть те сферы питания и образа жизни, которые проседают. Внимательно прислушивайтесь к своему организму, чтобы не пропустить первые признаки нарушений здоровья (ЖКТ-симптомы, усталость, раздражительность, сонливость и пр.)

9-10 баллов: ваше питание и образ жизни хорошо организованы и с низкой вероятностью могут являться причиной расстройств здоровья.



УСВОЕНИЕ И РАБОТА ЖКТ

- У вас регулярный ежедневный стул?
- Стул легко смывается и не оставляет следы на стенках унитаза?
- У вас отсутствуют частицы непереваренной пищи в стуле?
- У вас нет сонливости после употребления белковой пищи? (“да”, если нет)
- После употребления жирной пищи у вас отсутствует тяжесть и дискомфорт в животе?
- После еды отсутствует вздутие живота и урчание в кишечнике?
- У вас отсутствуют признаки нарушения работы желчного пузыря (неприятный вкус во рту, горечь, тошнота, отрыжка, нарушения стула, снижение аппетита, налет на языке, сухость кожи, шелушение)?
- У вас отсутствует непереносимость каких-либо продуктов?
- У вас всегда хороший аппетит?
- Вам не свойственен очень сильный запах от тела? (“да”, если не свойственен)

Ваш результат _____



ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

Менее 5 баллов - необходимо заняться здоровьем пищеварительной системы, желательно пройти дополнительную диагностику.

5-9 баллов: необходимо внимательно следить за состоянием ЖКТ и поработать над питанием и образом жизни, так как любой из обозначенных признаков может быть “первым звоночком” расстройств ЖКТ.

10 баллов: у вас отсутствуют очевидные симптомы нарушений работы ЖКТ. Тем не менее будьте внимательны к своему телу и не игнорируйте его сигналы.