

آیا بهداشت زندگی شما منبع استرس است؟

خیر	بلی	سوال
		۱) آیا به اندازه کافی می خوابید؟
		۲) آیا ساعات خواب شما مرتب است؟
		۳) آیا بر اثر سروصدا ناراحت هستید؟
		۴) آیا به طور مرتب ورزش می کنید یا فعالیت بدنی دارید(سه ساعت در هفته)؟
		۵) آیا به طور مرتب پیاده روی می کنید؟
		۶) آیا هر روز بیشتر از یک پاکت سیگار می کشید؟
		۷) آیا هر روز بین ۱۰ تا ۲۰ عدد سیگار می کشید؟
		۸) آیا آنقدر غذا می خورید که احساس ناراحتی می کنید؟
		۹) آیا خود را آدم پرخور می دانید؟
		۱۰) آیا هر روز بیش از ده لیوان چای می خورید؟
		۱۱) آیا معمولا غذای پر حجم می خورید؟
		۱۲) آیا هر روز کمتر از یک لیوان آب می خورید؟
		۱۳) آیا به نظر خودتان، رژیم غذایی شما نامتعادل است؟
		۱۴) آیا به رغم ناسازگار بودن برخی غذا ها ، بازهم برای خوردن آن ها اصرار می ورزید؟
		۱۵) آیا در محیط الوده زندگی می کنید؟
		۱۶) آیا به طور مرتب استراحت می کنید؟
		۱۷) آیا در منطقه پر جمعیت زندگی می کنید؟