

TESTI EGÉSZSÉG

Útmutató a kitöltéshez:

- Tekintsd át a felsorolt testi egészség területeket. Az üres helyekre írd be bátran bármit, ami most fontos a testi egészségeddel kapcsolatban, de nem szerepel a lapon
- Töltsd ki a cellákat odatartozó kulcsszavakkal olyanokkal, amik a leginkább leírják, hogy az adott testi egészség terület számodra mit jelent
- Próbálj minden cellába írni valamit
- Következő lépésben írd be a cellák bal alsó sarkába, hogy 0-10 között jelenleg mennyire figyelsz erre a területre (0=egyáltalán nem figyelek, 10=nagyon-nagyon figyelek)
- Végül írd be a cellák jobb alsó sarkába, hogy 0-10 között mennyire szeretnél figyelni erre a területre (0=egyáltalán nem akarok rá figyelni, 10=nagyon-nagyon akarok rá figyelni)

Táplálkozás

Folyadékfogyasztás

Dohányzás és alkohol

Testmozgás

Alvás

Stresszkezelés

Szűrővizsgálatok