

## Le 10 domande della salute

	<b>Si</b>	<b>poco</b>	<b>nulla</b>
1) Quando ti alzi ti senti riposato?.....	3.....	2.....	1.....
2) Hai una vita emozionalmente soddisfacente? .....	3 .....	2.....	1.....
3) Sei spesso nervoso? .....	1 .....	2.....	3.....
4) Ti prendi quotidianamente del tempo per te? .....	3 .....	2.....	1.....
5) Digerisci e ti scarichi regolarmente? .....	3 .....	2.....	1.....
6) Consumi alcol o caffè in eccesso? .....	1 .....	2.....	3.....
7) Consumi molta carne, affettati o formaggi? .....	1 .....	2.....	3.....
8) Ti attira molto il sale o lo zucchero? .....	1 .....	2.....	3.....
9) Mangi molto la sera? .....	1 .....	2.....	3.....
10) Ti ritieni una persona felice? .....	3 .....	2.....	1.....

Punteggio da 30 a 27 ottimo – da 26 a 23 buono – da 22 a 19 sufficiente – sotto i 19 scarso