

ȘTIȚI SĂ VĂ ÎNGRIJIȚI STAREA DE SĂNĂTATE?

(Răspundeți cu da sau nu)

1. Evitați să consumați o cantitate mare de dulciuri?
2. Evitați să beți alcool în cantități mari?
3. Consumați multe fructe proaspete?
4. Aveți obiceiul să faceți în mod sistematic mișcare?
5. Aveți obiceiul să mergeți în excursii sau drumeții?
6. Vă feriți să pierdeți nopțile în mod sistematic?
7. Știți să preveniți situațiile de stres?
8. Când vă enervați vă trece repede?
9. Sunteți o fire veselă?
10. Evitați să consumați tutun?