

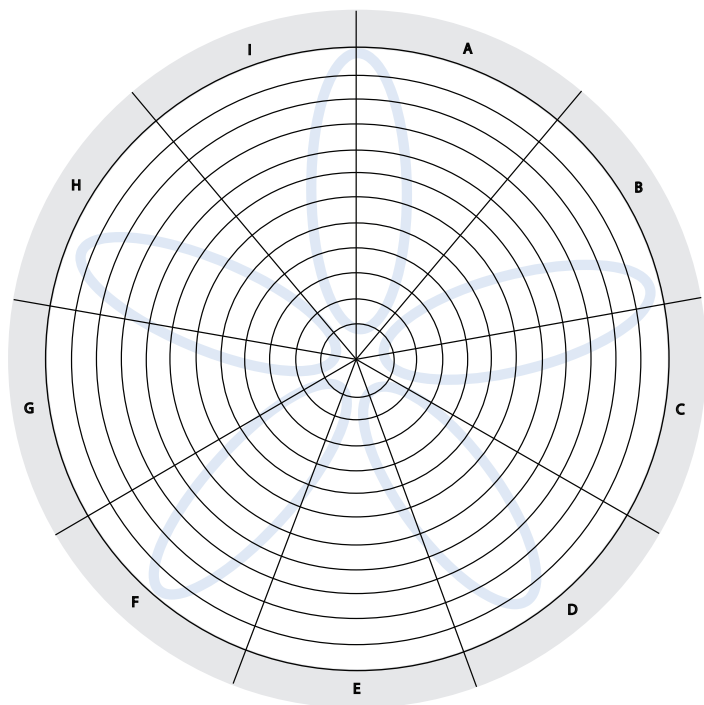
Dit goodlife hjul

Se på hjulet og bemærk, at det er opdelt i 9 sektioner. Hver sektion repræsenterer de spørgsmål fra goodlife testen med forskellige aspekter af din krop og dit liv.

Det er såsom søvn- og hvilevaner, fysiske symptomer, trænings- og bevægelsesvaner, immunforsvaret, madvaner, fordøjelsessystemet, kognitiv kapacitet, fokus og din økonomi.

Midten af cirklen svare til '0' og den yderste ring til '12'. Farv det område som repræsenterer dine samlede point fra hver sektion.

Hvordan ser dit hjul ud?.



Team goodlife • Frederiksberg Allé 39A • 1820 Frederiksberg C
T. 26 16 77 01 • sw@teamgoodlife.dk • www.teamgoodlife.dk

goodlife test

Denne test vil synliggøre de områder i dit liv, der har brug for forbedring.

Svar hvert spørgsmål så præcis og ærligt som muligt. Vælg det respons der passer dig bedst lige nu og her.

Der er ingen rigtige eller forkerte svar kun 'dit' svar.

Lad være med at sige det du tror, er det rigtige svar. Vær så ærlig over for dig selv som mulig.

- Hvis du svarer aldrig, sjældent eller nej, giv dig selv 3 point
- Hvis du svarer af og til, giv dig selv 2 point
- Hvis du svarer ofte, giv dig selv 1 point
- Hvis du svarer tit, altid eller ja, giv dig selv 0 point.

Gruppe A

Hvor ofte får du mindre end 8 timers søvn?

Hvor ofte vågner du trætt eller uoplagt?

Hvor ofte arbejder du om aftenen og i weekenderne?

Hvor ofte springer du din arbejds- og spisepause over?

Gruppe B

Hvor ofte har du smerter eller spændinger i din nakke, skulder eller kæbe?

Hvor ofte er du svimmel når du rejser dig hurtigt fra en siddende eller liggende stilling?

Har du ofte svedeture om natten?

Er din lyst til sex mærkbar mindre end normalt?

Gruppe C

Bestå dit træningsprogram mest af kredsløbs øvelser? Hvis du ikke træner giver du dig selv 0 point.

Hvor ofte træner du mere end 40 minutter af gangen? Hvis du ikke træner giver du dig selv 0 point.

Springer du tit udspænding, afslapning eller meditation over?

Hvor ofte er du udenfor mindre end 40 minutter pr. dag?

Gruppe D

Døjer du med allergier eller intolerancer?

Hvor ofte har du mørke rander under øjnene?

Hvor ofte får du infektioner eller er forkølet?

Har du flere bumser og uren hud end normalt?

Gruppe E

Hvor ofte springer du morgenmad eller andre måltider over?

Hvor ofte har du trang til sukker og kulhydrater såsom sodavand, slik, brød, chips kiks og kager?

Hvor ofte spiser du 'light' produkter (inkl. tyggegummi)?

Hvor ofte har du brug for kaffe og/eller andre stimulanser, såsom cola og alkohol, som en "pick me up" eller til at stress af?

Gruppe F

Hvor ofte har du sure opstød?

Hvor ofte har du luft i maven eller føler dig oppustet?

Hvor ofte går der 2 eller 3 dage mellem afføringer?

Hvor ofte har du tynd mave?

Gruppe G

Har du ofte fokus på det, du ikke ønsker og/eller mangler?

Hvor ofte har du fokus på de negative sider af dine medmennesker, såsom din familie, arbejdskolleger, venner mm.?

Holder du fast på negative følelser, såsom vrede, skuffelse, utilgivelighed mm.?

Hvor ofte har du negative tanker om dig selv og dine evner?

Gruppe H

Er din hukommelse dårligere end normalt?

Har du svært ved at koncentrere dig?

Er du ofte sur eller i dårligt humør, og fortæller andre dig, at du skal smile?

Hvor ofte føler du dig angst og nervøs?

Gruppe I

Hvor ofte føler du at du ikke har tid nok til både arbejde og familien?

Hvor ofte har du problemer på hjemmefronten?

Har du tit rod i din økonomi?

Har du flere kreditkort og kontokort udestående?

Læg pointene sammen i hver gruppe og derefter overfør dem til dit goodlife hjul.