

WELLNESS TEST

Почему мы спрашиваем об этом

- 

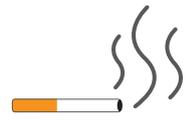
1 Ты любишь перекусывать чем-нибудь сладким или соленым больше 3 раз в неделю?

ДА В таких перекусах высокий уровень содержания жиров, соли, сахара, они высококалорийны и бесполезны.

НЕТ
- 

2 Ты ешь меньше 3 порций рыбы жирных сортов в неделю?

ДА Рыба жирных сортов содержит Омега 3 жирные кислоты, которые необходимы для поддержания здоровья организма.

НЕТ
- 

3 Ты живешь в неблагоприятной экологической среде? Ты куришь?

ДА Экологические факторы риска увеличивают потребность в дополнении рациона антиоксидантами (к примеру, витаминами С и Е, астаксантином и т.д.)

НЕТ
- 

4 Ты вегетарианец?

ДА Для вегетарианцев очень важно получать достаточное количество белка, витамина В12, кальция и других микро и макро-нутриентов.

НЕТ
- 

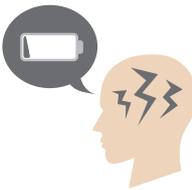
5 Ты ешь меньше 7 разных фруктов и овощей каждый день?

ДА Употребление разнообразных овощей и фруктов каждый день помогает получить широкий спектр необходимых питательных веществ.

НЕТ
- 

6 Ты пьешь чай или кофе каждый день?

ДА Напитки, в которых содержится кофеин, снижают уровень усвоения кальция до 80%, также они влияют на усвоение витамина D, В1, магния, цинка, меди и других жизненно-важных питательных веществ.

НЕТ
- 

7 Ты часто чувствуешь недостаток жизненного тонуса, снижение работоспособности, усталость?

ДА Поддержание оптимального уровня углеводов, белков и витаминов может помочь избавиться от чувства накопленной усталости и улучшить концентрацию.

НЕТ
- 

8 Ты ешь меньше 6 порций цельнозерновых продуктов каждый день? (бурый рис, ячмень, цельнозерновой хлеб и т.д.)

ДА Цельнозерновые продукты предоставляют необходимую для пищеварения клетчатку и витамины, а также углеводы для поддержания клеточной энергии

НЕТ

9



Ты пьешь больше
1 алкогольного напитка
каждый день?

ДА

НЕТ

Употребление алкоголя повышает необходимость в большем количестве антиоксидантов, витаминов, кальция, цинка и железа.

10



Ты часто ощущаешь на себе
воздействие стресса? Есть ли
у тебя проблемы со сном?

ДА

НЕТ

Стресс воздействует на качество сна и также оказывает влияние на общее самочувствие. В состоянии стресса организм как никогда нуждается в витаминах группы В и антиоксидантах.

11



Ты занимаешься физическими
активностями как минимум
3 раза в неделю?

ДА

НЕТ

Упражнения и физическая активность необходимы для поддержания здоровья организма, при этом также возрастает потребность в антиоксидантах и белках, особенно после тренировки.

12



Ты считаешь, что твоим
волосам и ногтям
необходимо укрепление?

ДА

НЕТ

Ежедневно волосы и ногти подвергаются множеству негативных факторов. Питательные компоненты для их укрепления могут быть очень кстати.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Просто посчитай количество раз, когда ты ответил ДА на вопросы.

- **Количество ДА <2:** Поздравляем, результат у тебя хороший. При этом, чаще всего мы не можем повлиять на такие негативные факторы, как стресс или экология, поэтому для защиты организма и поддержания активного образа жизни мы рекомендуем добавить питательные компоненты на ежедневной основе с помощью Вэлнэс Пэка и коктейля «Нэчурал Баланс».
- **Количество ДА 3-6:** Судя по такому стилю жизни и рациону питания, у тебя могут быть проблемы с ежедневным получением питательных элементов. Пробелы в рационе питания могут привести не только к проблемам с пищеварением, но и отразиться на общем самочувствии. Вэлнэс Пэк и коктейль «Нэчурал Баланс» в рамках программы Лайф+ «Твоя жизненная энергия» каждый день помогут тебе нормализовать показатели по микро и макро-элементам и тем самым качественно улучшить твое самочувствие.
- **Количество ДА >7:** Ты можешь изменить свое качество жизни и самочувствие, если обратишь внимание на принципы здорового образа жизни и питания. Вэлнэс Пэк и коктейль «Нэчурал Баланс» каждый день помогут тебе нормализовать процесс получения всех необходимых микро и макро-элементов. Ты точно почувствуешь себя гораздо лучше, соблюдая правила здорового образа жизни. Мы сможем помочь тебе выработать привычки правильного питания и поддержим тебя в Wellness клубе вместе с программой Лайф+.