

Определи уровень своей усталости

Перед тобой 10 утверждений. Отметь, какие из них свойственны тебе иногда, часто, всегда или не свойственны никогда.

Отвечай быстро, не задумываясь! Здесь нет правильных или неправильных ответов.

	Никогда	Иногда	Часто	Постоянно
1 Вывести из себя способна любая мелочь.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 В течение дня хочется прилечь, отдохнуть, поспать.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Сил на увлечения, личную жизнь совсем не хватает.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Пропала радость жизни, ничто не доставляет удовольствия.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Ощущаю себя выжатым лимоном.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Беспокоит головная боль.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Окружающие упрекают в забывчивости, рассеянности.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Все бесят, включая коллег, детей и родителей.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Сон прерывистый, тревожный.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 За выходные не удается отдохнуть.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Фитокомплекс от усталости «Метаболайн» помогает восполнить внутренние резервы – физические и эмоциональные.

- помогает расслабиться, избавиться от накопленного напряжения,
- восстанавливает высокий уровень энергии,
- восполняет дефицит аминокислот, витаминов и минералов в организме, благодаря чему восстанавливается естественный процесс энергообразования.



Ключ к тесту:

Посчитай сумму своих баллов за ответ:

Никогда **1**
балл

Иногда **2**
балла

Часто **3**
балла

Постоянно **4**
балла

Результат:

10-20 баллов:

Кажется, что ты вообще не устаешь! Когда остальные валятся с ног, ты можешь еще 10 дел сделать! Твоя энергия, позитив и оптимизм придают сил всем окружающим!

Если хочешь сохранить свой потенциал, не забывай уделять достаточно времени отдыху!

20-30 баллов:

У тебя средний уровень усталости. Ты можешь эффективно работать и активно отдыхать, многое успеваешь, но когда случается аврал, форс-мажор или непредвиденные ситуации, ты быстро выходишь из строя.

Возможно, в таких ситуациях тебя начинает раздражать то, что раньше не раздражало. Возникают вспышки гнева, ты можешь сорваться на близких, сотрудниках.

Становится трудно вернуться к работе после перерыва, ты начинаешь забывать, что нужно сделать, где что лежит.

Такие симптомы могут привести к синдрому хронической усталости! Тебе лучше уже сейчас позаботиться о себе и своем состоянии.

30-40 баллов:

Ты находишься в состоянии глубокой усталости! Тебе срочно нужно принимать меры и исправлять ситуацию!

Твое состояние можно описать как «выжатый лимон». Ты можешь и хочешь что-то сделать, а не можешь, просто нет сил. Кофе и другие тонизирующие напитки уже не действуют, даже если пить их литрами.

Ночью ты не можешь полноценно выспаться, за выходные – полноценно отдохнуть, а приближение понедельника вызывает настоящую панику.

Если не заняться проблемой прямо сейчас, это может начать отражаться на здоровье, усталость будет «бить» по слабым местам организма, возникнут болезни.

*Узнай о Фитокомплексе от усталости
«Метаболайн» подробнее:*



Ф.И.О. _____

Телефон _____ Skype _____

e-mail _____