

***¿Llevas una vida sana?
Contesta estas preguntas y lo sabrás***

A continuación tienes un test de 10 preguntas. Cada pregunta tiene tres posibles respuestas. Selecciona la respuesta que tú consideres adecuada.

Pulsa el botón resultado para obtener la puntuación del test. Al final del test verás un cuadro de resultados dónde podrás valorar la puntuación de tus respuestas.





1. ¿ Practicas el deporte?

- Practico deporte, almenos 3 veces por semana
- Practico deporte menos de 3 veces por semana
- No practico deporte



2. ¿ Cuantas horas duermes diariamente ?

- como mínimo 7 horas diarias
- entre 5 y 7 horas diarias
- menos de 5 horas diarias



3. ¿ Fumas ?

- Si
- A veces
- Nunca



4. ¿ Comes fruta diariamente ?

- Cada día
- No todos los días
- Casi nunca



5. ¿ Cuánta cantidad de agua bebes diariamente ?

- Aproximadamente 2 litros de agua
- Aproximadamente 1 litro de agua
- Menos de 1 litro de agua



6. Consideras que tu vida es...

- Muy activa
- Siempre que puedo activa
- Bastante sedentaria



7. Selecciona tu estilo de dieta:

- pizzas, hamburguesas, pastas, comida precocinada (en general) ...
- frutas, verduras, pescados, carnes, legumbres ...
- una combinación de la primera y la segunda opción



8. ¿Cuál es tu estado de ánimo generalmente a lo largo del día ?

- me siento positivo y con ganas de disfrutar el día
- me siento cansado y bastante agoviado
- una combinación de la primera y la segunda opción



9. Cuando te sientas para comer...

- Casi ni me siento, suelo hacer comidas rápidas
- Intento descansar un poco después de las comidas
- Como apaciguadamente, sin prisa, y reposo después de las comidas



10. ¿ Existe amor en tu vida ?

- El ingrediente más importante de mi vida es el amor
- Intento dedicar tiempo a los míos, aunque a veces no sea posible
- En mi vida no hay tiempo para el amor



N° de pregunta	Si su respuesta es (a)	Si su respuesta es (b)	Si su respuesta es (c)
1	0	1	2
2	0	1	2
3	2	1	0
4	0	1	2
5	0	1	2
6	0	1	2
7	2	0	1
8	0	2	1
9	2	1	0
10	0	1	2



Puntuación igual o mayor que 10

¡Tu vida necesita un cambio inminente! Debes dedicar más tiempo a cuidarte y velar por tu salud, sinó con el tiempo, puede que la vida te pase factura.



Puntuación mayor que 0 y menor que 10

Tienes una vida más o menos sana, pero seguramente, debido a tus obligaciones, no puedes dedicarte más tiempo. Puedes modificar tus hábitos, tu cuerpo te lo agradecerá.



Puntuación 0

¡Enhorabuena! Tu vida es suficientemente sana, sigue así y siempre vivirás con una buena calidad de vida.

