

Výstupní screening

Jídlo:

- Stravuji se zdravě? ANO / NE / NEVÍM
- Jím pravidelně a přiměřené množství? ANO / NE / NEVÍM
- Piju denně dostatek tekutin? ANO / NE / NEVÍM

Spánek:

- Spím dostatečně dlouho? ANO / NE / NEVÍM
- Cítím se po spánku svěží a odpočatý/á? ANO / NE / NEVÍM

Pohyb:

- Dopřávám si pravidelný pohyb? ANO / NE / NEVÍM
- Trpím často zdravotními obtížemi? ANO / NE / NEVÍM

Stres:

- Cítím se často ve stresu? ANO / NE / NEVÍM
- Víím, co mi pomáhá stres zvládat? ANO / NE / NEVÍM

Odpočinek:

- Víím, co mi pomáhá relaxovat? ANO / NE / NEVÍM
- Odpočívám dostatečně? ANO / NE / NEVÍM

Koníčky:

- Mám pravidelný koníček? ANO / NE / NEVÍM
- Věnuji se mu tolik, kolik bych chtěl/a? ANO / NE / NEVÍM

Na kolik procent se mi dařilo plnit mou dlouhodobou výzvu?

Můj autokomentář

1. Co se změnilo za dobu trvání zdravovědy?
2. Jak zpětně hodnotíš, jak sis nastavil*a cíl?
3. Co ti pomáhalo plnit výzvu?
4. Co pro tebe naopak byla překážka?
5. Jaký na tebe mělo plnění výzvy dopad?