



## TESTA I TUOI LIVELLI DI BENESSERE

Il seguente test non ha alcuna finalità clinica e diagnostica ma mira solo a stabilire eventuali alterazioni sui tuoi processi di autoregolazione corporea dei tuoi livelli di benessere.

<i>Sei in sovrappeso da tempo?</i>	SI	NO
<i>Assumi da tempo farmaci per disturbi come pressione alta, colesterolo elevato, asma, reflusso gastrico, dolori articolari o insonnia?</i>	SI	NO
<i>Il tuo ciclo mestruale è irregolare?</i>	SI	NO

<i>Hai vampate o disturbi del sonno legati alla menopausa?</i>	SI	NO
<i>Soffri di calo del desiderio mestruale?</i>	SI	NO
<i>Soffri della sindrome dell'intestino irritabile?</i>	SI	NO

<i>Hai una diagnosi per fibromialgia?</i>	SI	NO
<i>Soffri di frequenti dolori alla schiena?</i>	SI	NO
<i>Soffri di raffreddori frequenti?</i>	SI	NO

<i>Tendi a contrarre con facilità le influenze stagionali?</i>	SI	NO
<i>Soffri di frequenti dolori addominali, bruciori al petto o hai difficoltà a digerire?</i>	SI	NO
<i>Assumi da tempo farmaci per disturbi come pressione alta, colesterolo elevato, asma, reflusso gastrico, dolori articolari o insonnia?</i>	SI	NO

<i>Soffri di frequenti emicranie o mal di testa?</i>	SI	NO
<i>I tuoi occhi sono spesso stanchi e arrossati a fine giornata?</i>	SI	NO
<i>Il tuo umore è spesso pessimo?</i>	SI	NO



# VAGO LIFESTYLE

RITROVA SALUTE IN UN CORPO SANO E SNELLO CON I SUPER POTERI DEL TUO NERVO VAGO

<i>Ti ritieni una persona ansiosa?</i>	SI	NO
<i>Hai da tempo difficoltà di concentrazione?</i>	SI	NO
<i>Perdi frequentemente e non ricordi dove riponi oggetti come occhiali, chiavi della macchina, chiavi di casa o altro simile?</i>	SI	NO

<i>Tendi a dimenticare nomi e facce delle persone?</i>	SI	NO
<i>Ti svegli spesso senza energia?</i>	SI	NO
<i>Ti senti spesso stanco/a al risveglio e nella prima parte della giornata?</i>	SI	NO

<i>Soffri di attacchi di fame notturni?</i>	SI	NO
<i>Hai spesso difficoltà a prendere decisioni?</i>	SI	NO
<i>Soffri di frequente irritabilità?</i>	SI	NO

<i>Effettui da tempo meno di 5000 passi al giorno?</i>	SI	NO
<i>Passi meno di un'ora al giorno all'aria aperta?</i>	SI	NO
<i>Svolgi spesso attività fisica intensa o pesante con regolarità dopo le ore 16.00?</i>	SI	NO

<i>Passi più di un'ora sul computer, sul tuo smartphone o davanti alla TV prima di andare a letto?</i>	SI	NO
<i>Hai l'abitudine di consumare bibite alcoliche ( cocktail, vino o birra ) dopo cena o poco prima di andare a dormire?</i>	SI	NO
<i>Bevi meno di 2 litri di acqua al giorno o hai perso lo stimolo della sete?</i>	SI	NO

<i>Ti senti spesso stanco/a al risveglio e nella prima parte della giornata?</i>	SI	NO
<i>Soffri di attacchi di fame notturni?</i>	SI	NO
<i>Hai spesso difficoltà a prendere decisioni?</i>	SI	NO



# VAGO LIFESTYLE

RITROVA SALUTE IN UN CORPO SANO E SNELLO CON I SUPER POTERI DEL TUO NERVO VAGO

<i>Soffri di frequente irritabilità?</i>	SI	NO
<i>Effettui da tempo meno di 5000 passi al giorno?</i>	SI	NO
<i>Passi meno di un'ora al giorno all'aria aperta?</i>	SI	NO

<i>Svolgi spesso attività fisica intensa o pesante con regolarità dopo le ore 16.00?</i>	SI	NO
<i>Passi più di un'ora sul computer, sul tuo smartphone o davanti alla TV prima di andare a letto?</i>	SI	NO
<i>Hai l'abitudine di consumare bibite alcoliche ( cocktail, vino o birra ) dopo cena o poco prima di andare a dormire?</i>	SI	NO
<i>Bevi meno di 2 litri di acqua al giorno o hai perso lo stimolo della sete?</i>	SI	NO

**Nota bene:** stampa questi moduli e metti un X accanto a ogni risposta positiva. Ripeti poi questo test, senza guardare le risposte di quello precedente, dopo aver applicato le strategie di Vago Lifestyle ogni circa 3-4 settimane.