

Voinko hyvin?



Nimi: _____

Pvm: _____

Paikka: _____

Kyllä Ehkä Ei

| | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Jatkuva väsymys, johon mikään ei auta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tyytymätön ja stressaantunut olo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Henkisen otteen ja aloitekyvyn puute | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Keskittymiskyky ja itseluottamus hukassa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ruoka ei maistu tai tulee syötyä liikaa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ähky olo, kuin ruoka ei sulaisi, ummetus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Iho ja olemus näyttää nuupahtaneelta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Halu muuttaa vääriä ruokailutottumuksia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Halu hoikentua (paino tällä hetkellä _____ kg) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Halu kokea paasto | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Jos vastasit useampaan kohtaan “kyllä”, paasto voisi auttaa!
Osallistumalla paastokurssille, saat parhaat eväät onnistuneeseen paastoon!
Klikkaa alla olevasta linkistä sivuilleni ja ilmoittaudu mukaan!

www.anduo.fi

Vinkki: Kun säilytä vastaukset, voit tehdä hyvinvointiarvion uudelleen paaston jälkeen ja verrata tuloksia. Lähettämällä vertailutulokset minulle, annat arvokasta palautetta ja lisäksi voimme tarkastella tuloksia vielä yhdessä ja katsoa miten saadaan hyvä olo kantamaan pitkälle!