



МИИН  
ИНСТИТУТ НУТРИЦИОЛОГИИ

# САМОДИАГНОСТИКА – ОЦЕНИ СВОЙ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ

[miin.ru](https://miin.ru)

[@miin\\_ankz](https://www.instagram.com/miin_ankz)

Instagram\*, продукт компании Meta, которая признана  
экстремистской организацией в России





Чтобы иметь силы достигать, творить, **полноценно** жить – нужна энергия!



### Какие же симптомы дефицита энергии могут быть?

- Только встал – уже устал
- Вялость и сонливость в течение дня, несмотря на достаточный сон
- Снижение концентрации внимания и памяти
- Склонность к плохому настроению, апатии, унынию
- Непереносимость физических нагрузок
- И многое другое

Дефицит энергии может проявляться в различных сферах вашей жизни

Используйте шкалу оценки самочувствия для определения степени:

- общей усталости
- физической и когнитивной усталости
- снижения активности и мотивации

## ШКАЛА ОЦЕНКИ САМОЧУВСТВИЯ

Выберите вариант ответа, соответствующий вашему самочувствию в последнее время, по степени выраженности. В таблице указано количество баллов за каждый вариант ответа

	Утверждение	Да, это правда	Да, скорее всего, так	Не уверен(а)	Скорее, не так	Нет, это неправда
1	Чувствуете себя здоровым(ой)	1	2	3	4	5
2	Физически способны на немногое	5	4	3	2	1
3	Чувствуете себя активным(ой)	1	2	3	4	5
4	Все, что делаете, доставляет удовольствие	1	2	3	4	5
5	Чувствуете себя усталым(ой)	5	4	3	2	1
6	Кажется, что многое успеваете за день	1	2	3	4	5
7	Когда занимаетесь чем-либо, можете сконцентрироваться на этом	1	2	3	4	5
8	Физически способны на многое	1	2	3	4	5
9	Боитесь дел, которые необходимо сделать	5	4	3	2	1
10	Думаете, что за день выполняете очень мало дел	5	4	3	2	1
11	Можете хорошо концентрировать внимание	1	2	3	4	5
12	Чувствуете себя отдохнувшим(ей)	1	2	3	4	5
13	Требуется много усилий для концентрации внимания	5	4	3	2	1
14	Физически чувствуете себя в плохом состоянии	5	4	3	2	1
15	Имеете много планов	1	2	3	4	5
16	Быстро устаете	5	4	3	2	1
17	Очень мало успеваете сделать	5	4	3	2	1
18	Кажется, что ничего не делаете	5	4	3	2	1
19	Мысли легко рассеиваются	5	4	3	2	1
20	Физически чувствуете себя в прекрасном состоянии	1	2	3	4	5

Основано на субъективной шкале оценки астении MFI-20

## Интерпретация результатов

Посчитайте количество баллов по каждой субшкале

**Примечание.** 4 балла – минимальное количество баллов, которые вы можете получить по каждой субшкале, 20 баллов – максимальное

Субшкала	Номера вопросов				Количество баллов
Общая усталость	1	5	12	16	
Физическая усталость	2	8	14	20	
Пониженная активность	3	6	10	17	
Пониженная мотивация	4	9	15	18	
Когнитивная усталость	7	11	13	19	



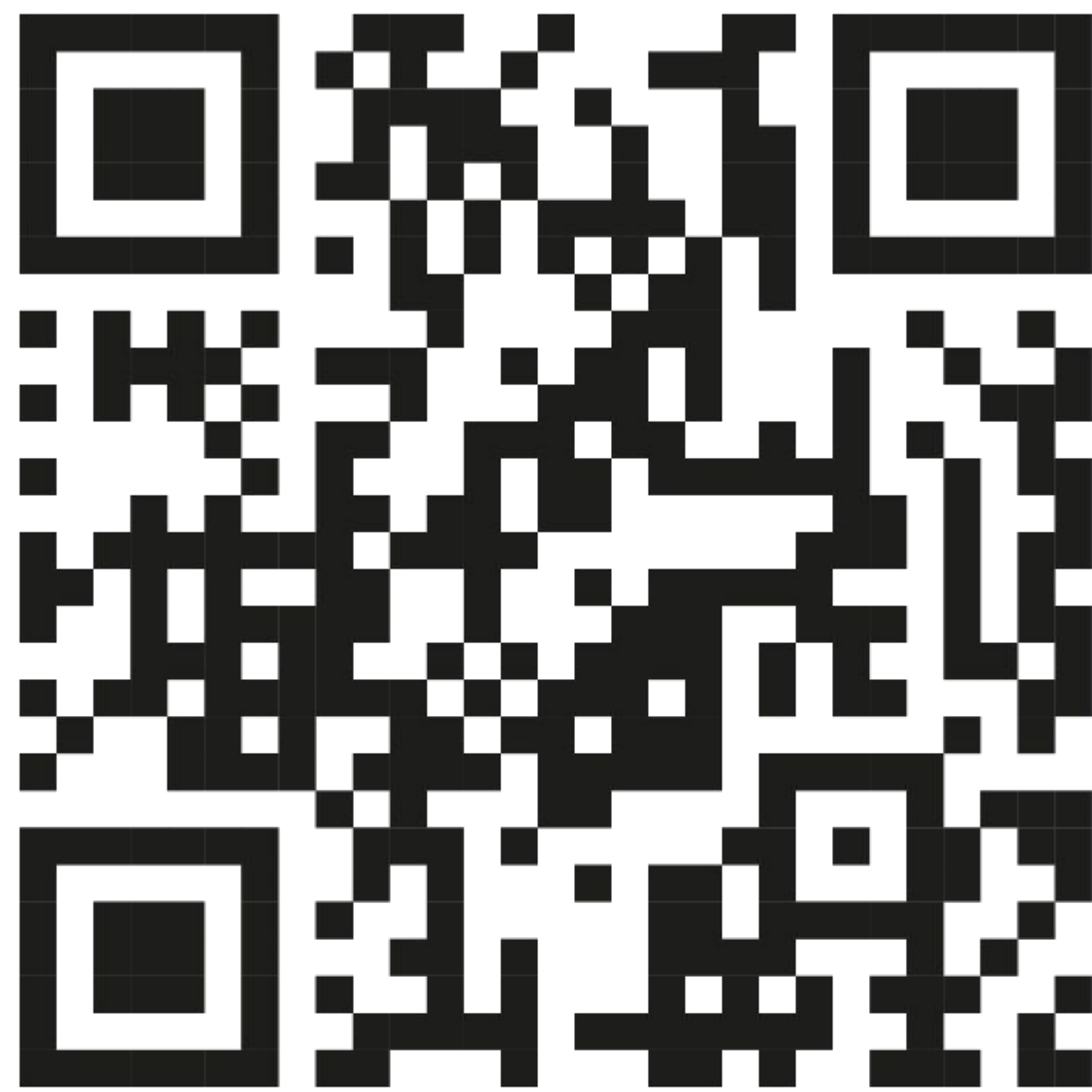
Более 12 баллов по субшкале может говорить о наличии выраженной усталости, низком уровне энергии – необходимо найти первопричины и работать с ними



Причины плохого самочувствия, усталости, нехватки энергии чаще всего лежат  
**внутри вашего организма**

Какие именно процессы могут влиять на уровень энергии и как повысить свою энергичность этой весной – расскажем на «Биохимии усталости: как войти в лето полными сил»

# Экосистема МИИН



МИИН

международный институт  
интегративной нутрициологии

[miin.ru](https://miin.ru)

[@miin\\_ankz](https://www.instagram.com/miin_ankz)

Instagram\* – продукт компании Meta, которая  
признана экстремистской организацией в России