

Как узнать, почему у вас нет ресурса: тест и инструкция

Узнайте скрытые причины усталости с помощью нашего теста. Мы поможем вам понять, почему вы чувствуете себя истощенными и что с этим делать.



Признаки нехватки ресурса

■ Усталость после сна

Вы просыпаетесь уставшими, даже после 8 часов сна.

■ Быстрая утомляемость

Энергии хватает только на пару часов.

■ Постоянное желание перекусить

Это может быть сигналом, что ваше тело работает неправильно.



CHECKLIST

- ☐ Mortamay is sruckliste
- ☐ Nyhtrimpessation
- ☐ Table in sconte
- ☐ Caler is peartireys
- ☐ Futten packings
- ☐ Bailk up patwier.pcepplaiting
- ☐ Eamps have anti ersintialty:
- ☐ Wlnage forr thermconns

Тест: Почему у вас нет ресурса?

1

Шаг 1

Ответьте честно на вопросы теста.

2

Шаг 2

Отметьте свои ответы.

3

Шаг 3

Сверьтесь с результатами для выявления возможных причин.

Вопросы теста

Сколько часов в сутки ты спишь?

- a) Менее 6 часов
- b) 6-7 часов
- c) Более 8 часов

Как часто ты чувствуешь усталость в течение дня?

- a) Постоянно
- b) Несколько раз в день
- c) Редко

Твои перекусы – это...

- a) Сладкое/фастфуд
- b) Фрукты/орехи
- c) Полноценная еда

Продолжение вопросов

Ты пьёшь воду:

- а) Редко, в основном кофе/чай
- б) 1-2 стакана в день
- с) 1,5-2 литра ежедневно

У тебя бывают скачки настроения?

- а) Частые скачки
- б) Иногда
- с) Почти никогда

Есть ли у тебя проблемы с пищеварением?

- а) Частые проблемы
- б) Иногда
- с) Нет проблем



Как ты оцениваешь свою физическую активность?

- a) Минимальная (малоподвижный образ жизни)
- b) Умеренная (иногда прогулки, редкие тренировки)
- c) Регулярная (тренировки 2-3 раза в неделю и больше)

Если у тебя больше ответов "а":

Твой организм находится в состоянии стресса, и основные причины могут быть в нарушении режима сна, неправильном питании и отсутствии физической активности. Скорее всего, твой гормональный баланс нарушен, а организму не хватает важных микроэлементов.

Что делать:

- Установи режим сна: ложись до 23:00.
- Постепенно увеличивай количество воды до 1,5 литров в день.
- Минимизируй сладкое и добавь в рацион больше клетчатки (овощи, цельнозерновые).

Если у тебя больше ответов "b":

Ты движешься в правильном направлении, но твоему организму всё ещё не хватает полноценной поддержки. Лёгкие ошибки в питании, недостаток активности или воды могут накапливаться и приводить к усталости.

Что делать:

- Проверь уровень витаминов (особенно D, B12, магния).
- Введи в рацион больше белка.
- Увеличь физическую активность, хотя бы 20 минут ходьбы каждый день.

Если у тебя больше ОТВЕТОВ "С":

Поздравляем, ты на верном пути! Но даже у самых активных и осознанных людей могут быть скрытые проблемы, которые тормозят развитие.

Что делать:

- Составь чёткий план питания и физической активности.
- Проверь организм на скрытые воспаления и уровень гормонов.
- Поддерживай свои привычки, но следи за сигналами организма.



Что делать дальше?

Наше здоровье — это не только то, что мы едим, но и как мы живём. Хочешь узнать, как работать с твоими проблемами точно, исходя из результатов теста?

Я провожу бесплатные консультации, где мы разбираем твой случай и строим индивидуальный план изменений.

Запишись на консультацию прямо сейчас, чтобы стать лучшей версией себя!

Для записи вернись на мой тг-канал и прочитай закрепленное сообщение с моими контактами

Консультация бесплатная только если вы оставляете заявку в течение 20 минут после прочтения гайда