

Wie fit bist du?

Sieh dir die letzten zwei Wochen an:
Wie würdest du deine Gesundheit und
dein Gesundheitsverhalten einstufen?

In den letzten zwei Wochen ...	die ganze Zeit	meistens	etwas mehr als die Hälfte der Zeit	etwas weniger als die Hälfte der Zeit	ab und zu	zu keinem Zeitpunkt
... habe ich mich gesund und ausgewogen ernährt	5	4	3	2	1	0
... habe ich ausreichend geschlafen	5	4	3	2	1	0
... habe ich rauchfrei gelebt (ohne Zigaretten oder Shisha)	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ausreichend bewegt (z.B. Sport, Radfahren, zu Fuß gehen)	5	4	3	2	1	0
... habe ich auf Alkohol und andere Drogen verzichtet	5	4	3	2	1	0
... habe ich mir regelmäßig Pausen und Zeit zum Entspannen gegönnt	5	4	3	2	1	0

Interessiert am Ergebnis?

Dann rechne schnell die Punkte zusammen, und schau nach!

Ergebnis: _____ Punkte