# Vstupní screening

Jídlo:

* Stravuji se zdravě? ANO / NE / NEVÍM
* Jím pravidelně a přiměřené množství? ANO / NE / NEVÍM
* Piju denně dostatek tekutin? ANO / NE / NEVÍM

Spánek:

* Spím dostatečně dlouho? ANO / NE / NEVÍM
* Cítím se po spánku svěží a odpočatý/á? ANO / NE / NEVÍM

Pohyb:

* Dopřávám si pravidelný pohyb? ANO / NE / NEVÍM
* Trpím často zdravotními obtížemi? ANO / NE / NEVÍM

Stres:

* Cítím se často ve stresu? ANO / NE / NEVÍM
* Vím, co mi pomáhá stres zvládat? ANO / NE / NEVÍM

Odpočinek:

* Vím, co mi pomáhá relaxovat? ANO / NE / NEVÍM
* Odpočívám dostatečně? ANO / NE / NEVÍM

Koníčky:

* Mám pravidelný koníček? ANO / NE / NEVÍM
* Věnuji se mu tolik, kolik bych chtěl/a? ANO / NE / NEVÍM

# Můj autokomentář