

健康生活方式評估

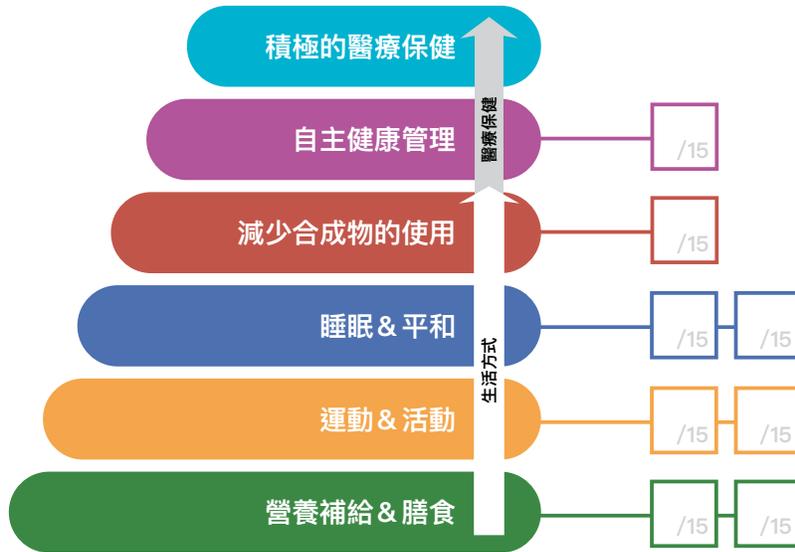


歡迎來到健康生活方式評估！此表格旨在透過 dōTERRA® 健康金字塔框架評估您各方面的健康，幫助您掌控自己的生活和健康。請花一些時間，跟據問題如實作答，並以結果為起點，確認哪些 dōTERRA 產品最能支持您邁向最佳的健康生活方式。

在每個方面給自己評分，評分範圍為 1-5: 1: 非常不同意 2: 不同意 3: 同意也不同意 4: 同意 5: 非常同意

營養補給	我的飲食健康、營養豐富，其中全天然食品含量高，超加工食品含量低	<input type="checkbox"/>	總得分
	我留心自己飲食的份量。我餓了就吃，飽了就停。我避免在兩餐之間吃零食。	<input type="checkbox"/>	
	我使用微量營養素和大量營養素補充劑來確保營養需求被滿足。	<input type="checkbox"/>	
營養補給	我沒有消化不良	<input type="checkbox"/>	總得分
	我沒有食物過敏。	<input type="checkbox"/>	
	我確保至少每週在我的飲食中加入益生元和益生菌食物。	<input type="checkbox"/>	
運動	我積極運動，每週至少有兩小時的中等強度運動或一小時的劇烈運動。	<input type="checkbox"/>	總得分
	我每週至少進行兩天的肌肉強化訓練。	<input type="checkbox"/>	
	我給自己時間休息，好讓身體從運動後恢復，包括溫和的伸展運動和使用產品來支持恢復過程。	<input type="checkbox"/>	
活動	我白天精力充沛。我不會遭受腦霧或遲鈍的困擾，也不需要咖啡因或能量飲料。	<input type="checkbox"/>	總得分
	我每天都有動力踏出家門，進行有意義的活動。	<input type="checkbox"/>	
	不論目標大小，我每天都朝著個人目標進發。	<input type="checkbox"/>	
睡眠	我有足夠的睡眠，讓我在次日感到精神飽滿和警覺。	<input type="checkbox"/>	總得分
	我有良好的睡眠衛生習慣。	<input type="checkbox"/>	
	我熟悉並善用補充劑來幫助睡眠困難的日子。	<input type="checkbox"/>	
平和	我知道我主要壓力的來源，並有足夠的資源來管理它們。	<input type="checkbox"/>	總得分
	我有自我呵護幫助我策略性管理日常壓力。	<input type="checkbox"/>	
	我熟悉並使用有助放鬆的補充劑和產品。	<input type="checkbox"/>	
減少合成物質	我熟悉最常見的環境毒素以及避免它們的方法。	<input type="checkbox"/>	總得分
	我在家中使用的純淨、環保的產品，並向朋友和家人提倡它們。	<input type="checkbox"/>	
	我專注於支持身體自然的排毒過程，例如限制酒精攝取。	<input type="checkbox"/>	
自主健康管理	我自我教導自己積極主動的健康生活習慣方式。	<input type="checkbox"/>	總得分
	我努力工作以持續支持個人的整體福祉。	<input type="checkbox"/>	
	我使用有效的補充劑來輔助自我保健的努力。	<input type="checkbox"/>	

透過此表格，您可知悉您表現良好的健康領域以及您可能需要改變的生活方式，從以改善整體的健康。理想與您得分之間的差距越大，應該可以幫助您決定要優先考慮改變健康金字塔的領域。



許多食物是提供維生素和礦物質的來源，但大多數成年人通常無法滿足日常的攝取需求。如果缺少某些營養素，您的身體就無法獲得正常運作所需的資源。您的整體健康可能會受到負面影響。當您選擇優先專注的首三大健康因素時，請慎重考慮健康基礎、積極的運動以及均衡飲食。

確定您希望在健康金字塔的每個類別中關注哪些健康目標：

營養補給 & 膳食	運動 & 活動	睡眠 & 平和	減少合成物的使用	自主健康管理
目標	目標	目標	目標	目標
<input type="checkbox"/> 吃全天然、新鮮的食物 <input type="checkbox"/> 營養補充品 <input type="checkbox"/> 支持腸道健康	<input type="checkbox"/> 支援靈活性 <input type="checkbox"/> 支持日常活動體力消耗 <input type="checkbox"/> 不斷的鼓勵和目標設定	<input type="checkbox"/> 體驗優質睡眠 <input type="checkbox"/> 改善壓力 管理 <input type="checkbox"/> 建立正念習慣	<input type="checkbox"/> 支持排毒過程 <input type="checkbox"/> 享受無合成物的生活 <input type="checkbox"/> 自然來源的自我護理	<input type="checkbox"/> 洞悉資訊 <input type="checkbox"/> 優先考慮自然來源的解決方案 <input type="checkbox"/> 支持身體整體福祉
其他 _____ _____ _____	其他 _____ _____ _____	其他 _____ _____ _____	其他 _____ _____ _____	其他 _____ _____ _____

我優先關注的三大生活方式：

讓我們來確定哪些 dōTERRA® 產品最能支持您的健康目標。

