

健康生活方式評估表

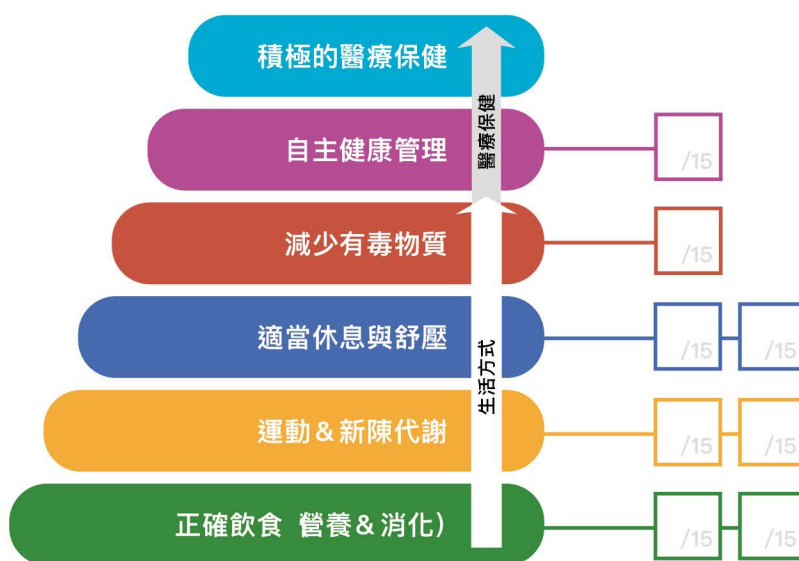


歡迎填寫健康生活評估表！此表格旨在透過dōTERRA®健康生活金字塔架構進行多面向的健康評估，從而掌握自身健康與幸福。您無需急於完成表格，如實回答並以評估結果為起始點，進而了解哪一款dōTERRA®產品能在實現最佳健康生活方式的道路上給予最大的支持。

請您在每個區塊中為自己打上1—5分： 1分：非常不同意 2分：不同意 3分：不確定 4分：同意 5分：非常同意

營養	我的日常飲食健康且營養均衡，大量攝入全天然食物，甚少食用加工食品。			總分
	我十分注重食物份量。我會在餓的時候進食，當我飽了便停止。我避免在兩餐之間吃零食。			
	我藉由攝取含有微量營養素和高量營養素的營養保健品以確保滿足我的營養需求。			
消化	我沒有消化不良等問題。			總分
	我沒有食物不耐症的困擾。			
	我每週皆會在我的飲食中加入益生元和益生菌食品。			
運動	我熱愛運動，每週至少進行兩小時的中等強度運動或一小時的劇烈運動。			總分
	我每週至少進行兩天的強化肌肉訓練。			
	我給予身體充足的時間休息以便從活動中恢復，包含和緩的伸展運動及使用有助恢復的產品。			
新陳代謝	我白天精力充沛。我沒有腦霧或糖癮，也不需要咖啡因或能量飲料。			總分
	我善用營養保健品為新陳代謝健康提供助力。			
	我在進食後會保持數小時的飽足感。			
休息	我每天獲取足夠的睡眠，為翌日充飽電並上緊發條。			總分
	我擁有良好的睡眠習慣。			
	在不易入眠的日子裡，我熟悉並善用睡眠營養保健品。			
舒壓	我知道我的壓力來源，並且有足夠的資源管理它們。			總分
	我有一套自我呵護的策略以助管理日常壓力來源。			
	我熟悉並善用營養保健品及相關產品以助身心放鬆。			
減少有毒物質	我熟悉生活中常見的環境毒素並有一套避免使用的方法。			總分
	我選用潔淨、環保的居家用品，並向親朋好友提倡分享。			
	我注重身體自然排毒過程並給予支持，例如限制酒精攝取量。			
自主健康管理	我自學積極健康的生活方式和習慣。			總分
	我不間斷地投注心力於支持整體健康。			
	我善用營養保健品做為自我呵護的助力。			

透過此表格，您可以清楚掌握自己在哪些方面表現良好，以及在哪些方面需要改變生活方式以改善自身整體健康狀況。理想狀態與總分的差距將有助釐清您應優先專注於健康生活金字塔的哪個區塊。



許多食物皆可以提供維生素和礦物質，但多數成年人皆未達到每日營養需求的標準。若缺少某些特定營養素，您的身體將無法獲取維持正常運作所需要的資源。您的整體健康將受到負面的影響。在選擇最重要的三大健康重點時，請同時關注整體健康、運動 & 活動力以及正確飲食的基礎。

請勾選您欲關注健康生活金字塔各類別中的哪些健康目標：

正確飲食	運動 & 新陳代謝	適當休息與舒壓	減少有毒物質	自主健康管理
健康目標	健康目標	健康目標	健康目標	健康目標
☐ 攝取天然、新鮮食物	☐ 促進活動力	☐ 擁有良好品質的睡眠	☐ 支持排毒	☐ 學習新知
☐ 使用營養保健品	☐ 促進健康的炎症反應	☐ 改善壓力管理	☐ 踏上無毒生活	☐ 優先考慮天然來源的解決方案
☐ 促進腸胃健康	☐ 促進新陳代謝健康	☐ 培養正念習慣	☐ 天然來源的自我呵護	☐ 促進健康的免疫反應
其他	其他	其他	其他	其他

根據上述勾選的健康目標，我想進一步專注於哪些健康面向？

- | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 消化道健康 | ☐ 舒心好眠 | ☐ 肌膚狀態 | ☐ 新陳代謝 |
| ☐ 健康體態 | ☐ 精神活力 | ☐ 敏力健康 | ☐ 血糖管理 |

讓我們一窺哪些 dōTERRA® 產品有助支持您實踐您的健康目標。