Тест. Крепкий ли у тебя иммунитет?

1. Вы ощущаете на себе любые изменения погоды, часто зеваете днем, мечтаете поскорее добраться до постели?

Да, часто - 9

Иногда - 6

Редко или никогда – 0

2. Вы с трудом выслушиваете продолжительный рассказ или следите за ходом дискуссии?

Да - 10

Иногда - 5

Очень редко – 0

3. Подвержены ли вы аллергии?

Да - 8

Раньше страдала - 2

Нет - 0

4. Просыпаетесь ли вы по утрам в разбитом состоянии, хотя накануне легли спать вовремя?

Редко - 2

Часто - 5

Почти всегда – 9

5. Легко ли вы возбудимы и вспыльчивы?

Да - 8

Иногда - 4

Редко, почти никогда – 0

6. Вы не любите выходить из дома, отказываетесь от приглашений, по вечерам пребываете в заторможенном состоянии?

Часто - 10

Иногда - 5

Почти никогда – 0

7. У вас сухая, шелушащаяся кожа?

Да - 10

Временами - 5

Нет – 0

8. Подвержены ли вы простудным заболеваниям; легко ли вы подхватываете насморк?

Да - 10

По-разному - 5

Нет – 0

9. Если у вас начинается кашель, то это надолго?

Да - 7

По-разному - 5

Нет – 0

10. Вы занимаетесь спортом?

Регулярно - 0

Время от времени - 3

Нет - 10

**Теперь подсчитайте свои баллы и проверьте результат теста:**

**2-31 балл.**

Можете поздравить себя: ваша иммунная система в норме и достаточно стабильна.

**32-61 балл.**

Будьте осторожны, ваша иммунная система в опасности, хотя еще функционирует неплохо. Но не нужно переоценивать свои возможности. Не забывайте про здоровый образ жизни, употребляйте побольше витаминов!

**62-90 баллов.**

Ваша иммунная система оставляет желать лучшего. Вы сможете ей помочь, если основательно перестроите режим питания, увеличите продолжительность сна, откажетесь от употребления алкоголя и никотина и уделите больше времени спортивным занятиям.