Сово-Сова · Клуб «Активная жизнь!»

ПРОЕКТ «СОВО-СОВА»

Анкета здоровья «Точка А»

Персональная карта самочувствия: девять систем организма, пять наблюдений в каждой и итоговая карта с контрольной точкой.

9 блоков | по 5 пунктов | итоговая карта

ФИО: _____

Возраст: _____ **Дата заполнения:** _____

Заполнено совместно с партнёром: _____

Важное напоминание

Эта анкета — не медицинский диагноз и не замена анализам. Это инструмент самонаблюдения, который помогает заметить сигналы организма и отследить динамику вашего самочувствия. Мы не отменяем назначения вашего врача — мы добавляем ресурс для восстановления на клеточном уровне.

Отметьте ✓ то, что актуально для вас

Отметьте пункты, которые актуальны для вас прямо сейчас, и впишите балл: сколько пунктов отмечено в каждом блоке.

БЛОК 1 — Сердце и сосуды

Балл: ____ из 5

- [ ] Быстро устаю при обычной нагрузке (лестница, быстрая ходьба)
- [ ] Мёрзнут руки или ноги, даже когда в помещении тепло
- [ ] Кружится голова при резкой смене положения тела
- [ ] Отекают ноги к вечеру (следы от носков, обувь жмёт)
- [ ] Ощущение тяжести или сдавливания в груди при нагрузке

БЛОК 2 — Пищеварение и печень

Балл: ____ из 5

- [ ] После еды часто бывает тяжесть или вздутие
- [ ] Горечь во рту, особенно по утрам
- [ ] Нерегулярный стул (запоры или неустойчивый)
- [ ] Плохо переношу жирную, тяжёлую или жареную пищу
- [ ] Периодически подташнивает без явной причины

БЛОК 3 — Иммунитет и аллергии

Балл: ____ из 5

- [ ] Простываю чаще 3–4 раз в год
- [ ] Долго восстанавливаюсь после ОРВИ (недели слабости)
- [ ] Есть реакции на пыль, шерсть, пыльцу или продукты
- [ ] Ранки и царапины заживают медленнее, чем раньше
- [ ] «Спящие» инфекции периодически напоминают о себе (герпес и др.)

БЛОК 4 — Нервная система, сон, память, настроение

Балл: ____ из 5

- [ ] Трудно засыпаю или просыпаюсь среди ночи
- [ ] Утром чувствую себя «разбитым» даже после полноценного сна
- [ ] Раздражительность или тревожность без явного повода
- [ ] Забываю простые вещи (ключи, имена, задачи)
- [ ] Трудно долго концентрироваться на одной задаче

БЛОК 5 — Опорно-двигательный аппарат

Балл: ____ из 5

- [ ] Хрустят суставы при движении
- [ ] Утренняя скованность в теле (проходит через 20–30 минут)
- [ ] Ноет спина или шея после сидячей работы
- [ ] Бывают судороги в ногах, особенно ночью
- [ ] Стал(а) менее гибким(ой), чем раньше

БЛОК 6 — Гормоны и обмен веществ

Балл: ____ из 5

- [ ] Вес меняется без изменения питания или активности
- [ ] Постоянно мёрзну или, наоборот, бросает в жар без причины
- [ ] Сильно и внезапно тянет на сладкое или мучное
- [ ] Кожа стала суше или, наоборот, жирнее, чем обычно
- [ ] Резкий спад энергии в течение дня (особенно после обеда)

Анкета не является медицинским диагнозом. Комплексные пищевые добавки не являются лекарственными средствами.

БЛОК 7

Кожа, волосы, ногти, зрение

Балл: ____ из 5

- [ ] Волосы стали тусклее, ломче или активнее выпадают
- [ ] Ногти слоятся или легко ломаются
- [ ] Морщины или пигментация появляются быстрее, чем хотелось бы
- [ ] Устают или сохнут глаза при работе с экраном
- [ ] Кожа выглядит уставшей и серой даже после отдыха

БЛОК 8

Дыхательная система

Балл: ____ из 5

- [ ] Одышка при нагрузке, которая раньше давалась легко
- [ ] Частый кашель или першение в горле без простуды
- [ ] Заложенность носа без явной причины
- [ ] Храп (мой или мне говорят близкие)
- [ ] Чувствительность к резким запахам, пыли или смене погоды

БЛОК 9

Энергия и общий тонус

Балл: ____ из 5

- [ ] Усталость не проходит даже после выходных или отпуска
- [ ] Нужен кофе или другие стимуляторы, чтобы «включиться» с утра
- [ ] Выносливость снизилась по сравнению с тем, что было год-два назад
- [ ] Апатия, нет мотивации даже на приятные дела
- [ ] Ощущение, что «старею быстрее», чем хотелось бы

ИТОГ

Итоговая карта

Блок	Балл
1. Сердце и сосуды	___/5
2. Пищеварение и печень	___/5
3. Иммунитет и аллергии	___/5
4. Нервная система, сон	___/5
5. Опорно-двигательный аппарат	___/5
6. Гормоны и обмен веществ	___/5
7. Кожа, волосы, ногти, зрение	___/5
8. Дыхательная система	___/5
9. Энергия и общий тонус	___/5
ОБЩИЙ БАЛЛ	**___/45**

Анкета не является медицинским диагнозом. Комплексные пищевые добавки не являются лекарственными средствами.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

Интерпретация результата

Сложите баллы всех девяти блоков и найдите свой диапазон.

0–10 баллов

отличная база

Фокус на профилактике и поддержании энергии.

11–25 баллов

есть «слабые звенья»

Организм даёт сигналы. Нужна адресная поддержка 1–2 систем + базовая четвёрка.

26+ баллов

организм работает на износ

Начинаем мягко, с очистки и базовой поддержки, чтобы не перегрузить системы.

Контрольная точка

Повторное заполнение: _____ (через 1–3 месяца)

Динамика: общий балл изменился с _____ на _____

Анкета не является медицинским диагнозом. Комплексные пищевые добавки не являются лекарственными средствами.