

## سبک زندگی ورزشی

نام و نام خانوادگی: \_\_\_\_\_

طبق شرایط فعلی خود، پاسخ «درست» یا «نادرست» دهید. هیچ پاسخی واقعاً صحیح یا غلط نیست، پس صادقانه پاسخ دهید.

- \_\_\_\_\_ ۱. اکثر اوقات صبحانه نمی خورم.
- \_\_\_\_\_ ۲. به ندرت از قبل به فکر آوردن نوشیدنی ورزشی یا شکلات مغذی ورزشی به محل تمرین هستم.
- \_\_\_\_\_ ۳. معمولاً ظرف یک و نیم تا دو ساعت پس از تمرین، ناهار (یا صبحانه) می خورم.
- \_\_\_\_\_ ۴. معمولاً هر روز در زمان تمرین، بطری آب شخصی (پر شده) خود را به همراه دارم.
- \_\_\_\_\_ ۵. معمولاً سه الی چهار بار در هفته، گوشت قرمز می خورم.
- \_\_\_\_\_ ۶. باور دارم که مکمل آهن موجود در قرص های ویتامین با آهن موجود در گوشت قرمز هیچ تفاوتی ندارد.
- \_\_\_\_\_ ۷. معمولاً در وعده های صبحانه و ناهار، مواد غذایی حاوی کربوهیدرات و در وعده ی شام، غذاهای پروتئین دار می خورم.
- \_\_\_\_\_ ۸. معمولاً، شیر می نوشم.
- \_\_\_\_\_ ۹. معمولاً هر شب در ساعت خاصی به خواب می روم (ظرف مدت پانزده دقیقه).
- \_\_\_\_\_ ۱۰. معمولاً هر روز صبح در ساعت خاصی از خواب بیدار می شوم (ظرف مدت پانزده دقیقه).
- \_\_\_\_\_ ۱۱. اکثر اوقات پس از ساعت ۳ بعد از ظهر، مدت کوتاهی می خوابم.
- \_\_\_\_\_ ۱۲. اکثر اوقات چرت زدنم بیشتر از نود دقیقه طول می کشد.
- \_\_\_\_\_ ۱۳. در فصل ورزشی، معمولاً هر روز یک قرص مکمل روی و یا ویتامین مصرف می کنم.
- \_\_\_\_\_ ۱۴. در فصل ورزشی، معمولاً هر روز یک قرص مکمل ویتامین دی مصرف می کنم.
- \_\_\_\_\_ ۱۵. در فصل ورزشی، معمولاً هر شب هشت الی نه ساعت می خوابم.
- \_\_\_\_\_ ۱۶. اکثر اوقات قبل از خواب مدتی با تلفن همراهم کار می کنم.
- \_\_\_\_\_ ۱۷. معمولاً پس از تمریناتم، طبق روال عادی خود، از غلتک ورزشی استفاده می کنم.

\_\_\_\_\_ ۱۸. چون امروز وقت کمی دارم، عمل بازیابی و سرد کردن بدنم پس از تمرین را در مدت زمان کم‌تری انجام می‌دهم.

\_\_\_\_\_ ۱۹. همیشه در طول روزهای تمرین، بطری آبم را حمل، استفاده و دوباره پر می‌کنم.

\_\_\_\_\_ ۲۰. یک میله مخصوص ماساژ خود دارم و پس از اتمام تمرین و در خانه مکرراً از آن استفاده می‌کنم.

\_\_\_\_\_ ۲۱. امروز خیلی مضطربم. احتمالاً بهتر است ورزش نکنم.

\_\_\_\_\_ ۲۲. معمولاً از نیاز خود به استراحت و بازیابی قدرت بدنی فارغ از تمرینات، آگاه هستم.

\_\_\_\_\_ ۲۳. معمولاً باور دارم «زندگی در لحظه» برایم مهم است.

\_\_\_\_\_ ۲۴. معمولاً کیفیت ناهارم مطابق با میزان تمرینات مورد نیاز بعد از ظهر آن روز است.

\_\_\_\_\_ ۲۵. هر شب خانواده‌ام شام را برایم آماده می‌کنند.

\_\_\_\_\_ جمع کل

#### امتیاز دهی:

- در صورت پاسخ بله به هر کدام از موارد ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳ و ۲۴:

یک امتیاز

- در صورت پاسخ خیر (غلط) به هر کدام از موارد ۱، ۲، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۵: یک امتیاز

۲۲-۲۵ امتیاز: سبک زندگی ورزشی فوق‌العاده

۱۹-۲۱ امتیاز: سبک زندگی ورزشی خیلی خوب

۱۶-۱۸ امتیاز: سبک زندگی ورزشی خوب. می‌تواند بهتر باشد.

۱۳-۱۵ امتیاز: سبک زندگی ورزشی با کیفیت متوسط. نیازمند بهبودی

۱۰-۱۲ امتیاز: سبک زندگی ورزشی با کیفیتی کم‌تر از حد متوسط. به خودت بیا!

۹ امتیاز و کم‌تر: مفهوم درست سبک زندگی ورزشی را نمی‌داند.