TEST 2

UDGIFTER OG INDTÆGTER

BEVÆGELSE

HVOR MEGET BEVÆGER DU DIG I HVERDAGEN?

-10	Jeg ligger eller sidder det meste af tiden.
-5	Jeg har et minimum af hverdagsbevægelse i form af indkøb, hente børn m.m.
0	Jeg bevæger mig en del i forbindelse med arbejde, men bevægelsen er ensformig.
+1	Jeg går dagligt korte ture, tager trappen, cykler til arbejde m.m.
+5	Jeg har en meget aktiv og varieret hverdag.

HVOR TIT TRÆNER DU?

-10	Jeg laver hverken træning eller genoptræning.
-5	Jeg går tit i gang med at træne, men går i stå igen efter et par uger. Eller jeg svinger mellem meget træning og ingen træning.
0	Jeg træner 1-2 gange ugentligt. Træner jeg mere, får jeg ondt eller bliver træt.
+1	Jeg træner 3-4 gange ugentligt, og får sjældent ondt af træningen.
+5	Jeg træner 5-6 gange ugentligt, men regulerer omfang og intensitet efter dagsformen.

HVOR VARIERET TRÆNER DU?

-10	Jeg træner på samme måde hver gang. Samme øvelser og samme intensitet.
-5	Jeg træner både styrke og kredsløb, men altid samme program.
0	Jeg skifter styrkeøvelser og intensitet hver 4.-6. uge.
+1	Jeg prøver ofte nye øvelser og programmer af, og varierer intensitet.
+5	At lege med nye øvelser, variationer og træningsprogrammer er en fast del af min træning.

©ANNA BOGDANOVA 2018

HVOR HÅRDT PRESSER DU DIG SELV?

-10	Mit succeskriterium for træning er, at jeg skal være ved at ved at brække mig, når jeg er færdig.
-5	Når jeg har trænet, kan jeg føle mig overdrevet træt eller have svært ved at falde i søvn.
0	Min træning anstrenger mig ikke og giver mig hverken velvære eller ubehag.
+1	Jeg føler mig ofte energisk og godt tilpas i timerne umiddelbart efter træning.
+5	Efter træning føler jeg mig stort set altidenergisk og godt tilpas hele dagen og den efterfølgende dag.

HVAD ER BEVÆGELSE OG TRÆNING FOR DIG?

-10	En sur pligt, som jeg skal tvinge mig selv til, eller en måde at gøre mig fortjent til mad.
-5	Noget, jeg gør for at holde mig slank og pæn, men som ikke giver mig glæde.
0	En naturlig del af mine sunde rutiner, lidt ligesom at børste tænder.
+1	Noget, jeg har det godt med, og som fungerer som et mentalt frirum i hverdagen.
+5	Noget dejligt, der giver mig fysisk og mentalt velvære.

RESTITUTION

KAN DU TAGE PAUSER, NÅR DU HAR BRUG FOR DET?

-10	Jeg føler dagligt, at jeg ikke har tid til at tage en pause for at tisse, drikke eller spise.
-5	Det sker ofte, at jeg først rigtigt holder pause,når dagen er omme.
0	Jeg har travle perioder, hvor jeg ikke får holdt pauser, men jeg sørger efterfølgende for perioder,hvor jeg kan lade op.
+1	Jeg planlægger og holder pauser hver dag.
+5	Jeg planlægger frit og tager de pauser, jeg har brug for, uden dårlig samvittighed.

HVORNÅR LIGGER DU I DIN SENG, KLAR TIL AT SOVE?

-10	De fleste dage lægger jeg mig til at sove efter kl. 23.30.
-5	De fleste dage lægger jeg mig til at sove mellem kl. 22.30 og 23.30.
0	De fleste dage lægger jeg mig til at sove mellem kl. 22 og 22.30.
+1	De fleste dage lægger jeg mig til at sove mellem kl. 21.30-22.00.
+5	De fleste dage lægger jeg mig til at sove mellem kl. 21 og 21.30.

HVAD BRUGER DU SOM OFTEST DAGENS SIDSTE 1-2 TIMER TIL?

-10	Arbejde og deadlines, som jeg føler mig presset til at klare.
-5	Jeg svarer på mails, færdiggør arbejdsopgaver, træner.
0	Passiv afslapning som for eksempel tv-serier eller andet tv.
+1	Klargøring til næste dag – madpakker, pakke taske, huskelister og lignende.
+5	Natur, læsning, hobby, meningsfyldt aktivitet, meditation, dagbog, flows.

HVORDAN ER DINE VANER FOR COMPUTER, TELEFON, TABLET OG TV?

-10	Jeg bruger skærm 8 timer eller mere dagligt, eller jeg bruger ofte en skærm i de sidste 1-2 timer, inden jeg skal sove.
-5	Jeg bruger skærm 6-8 timer dagligt.
0	Jeg bruger skærm 5-6 timer dagligt.
+1	Jeg bruger skærm 4-5 timer dagligt, og hvis jeg bruger skærm de sidste 1-2 timer,' inden jeg skal sove, bruger jeg søvnbriller eller apps, der fjerner det blå lys.
+5	Jeg bruger skærm 1-4 timer dagligt, eller jeg bruger næsten aldrig skærm de sidste 1-2 timer, inden jeg skal sove.

ER DER BALANCE I DIN DØGNRYTME?

-10	Jeg har fast natarbejde, vagter der skifter mellem dag, aften og nat, eller bliver jævnligt vækket flere gange om natten af for eksempel børn, hedeture eller tissetrang.
-5	Jeg har enkelte månedlige nattevagter, eller jeg har en tendens til at vende op og ned på døgnet 3-4 gange om måneden eller mere.
0	Jeg står op og går i seng på de samme tidspunkter de fleste hverdage, men det skrider lidt, når jeg har fri.

fortsættes på næste side

©ANNA BOGDANOVA 2018

+1	Jeg står op på samme tidspunkt hver dag, men mine sengetider svinger lidt.
+5	Jeg står op og går i seng på samme tid alle ugens dage.

HVORDAN HÅNDTERER DU SYGDOM OG TRÆTHED?

-10	Jeg tager mig sammen og fortsætter, som jeg plejer, selvom jeg kan mærke, at jeg presser citronen.
-5	Jeg arbejder videre, så godt jeg kan. I nødstilfælde tager jeg en enkelt sygedag, men går tilbage til normal aktivitet, inden jeg føler mig helt frisk.
0	Jeg skruer lidt ned for tempoet i perioder, hvor jeg har lettere til sygdom eller er mere træt end vanligt.
+1	Jeg giver kroppen ekstra hvile, når jeg kan mærke, at der er optræk til sygdom, eller jeg er mere træt end vanligt.
+5	Jeg giver kroppen ekstra hvile og ekstra omsorg og beder om hjælp fra mine omgivelser, når jeg kan mærke, at der er optræk til sygdom, eller jeg er mere træt end vanligt.

KOST OG STIMULANSER

SPISER DU REGELMÆSSIGT?

-10	Jeg får ikke meget mad i løbet af dagen og spiser først, når jeg sætter mig ned om aftenen.
-5	Jeg springer ofte morgenmad eller andre måltider over og klarer mig tit med snacks og mellemmåltider på farten.
0	Jeg spiser 3-4 hovedmåltider, men falder ofte for fristelser, når slik eller snacks er tilgængelige.
+1	Jeg spiser 3-4 hovedmåltider, og kan som regel vente med at spise, til jeg får mad igen.
+5	Jeg spiser 3-4 hovedmåltider på faste tidspunkter, og de holder mig mæt, stabil og uden cravings.

DRIKKER DU VAND NOK?

-10	Jeg drikker sjældent eller aldrig rent vand, men fortrinsvis kaffe, te, læskedrikke.
-5	Jeg får samlet omkring 5 glas vand dagligt, udover kaffe, te og læskedrikke.
0	Jeg får samlet omkring 7 glas vand dagligt, udover kaffe, te og læskedrikke.
+1	Jeg får samlet omkring 9 glas vand dagligt, udover kaffe, te og læskedrikke.
+5	Jeg får samlet 12 glas vand dagligt udover kaffe, te og læskedrikke.

©ANNA BOGDANOVA 2018

REAGERER DU PÅ SIGNALER OM MÆTHED, SULT OG TØRST?

-10	Jeg spiser og drikker næsten aldrig, fordi jeg føler mig sulten eller tørstig, og stopper ikke med at spise på grund af mæthed.
-5	Jeg sørger som regel for at spise på forhånd, så jeg undgår at føle sult.
0	Sult føles ikke ubehageligt, men jeg har svært ved at mærke, hvornår jeg er mæt.
+1	Jeg mærker tydeligt sult, og det er ikke ubehageligt. Jeg mærker tydeligt, hvornår jeg er mæt. Hvis jeg springer et måltid over, kan det føles ubehageligt.
+5	Jeg mærker tydeligt sult, og det er ikke ubehageligt. Jeg mærker tydeligt, hvornår jeg er mæt. Hvis jeg springer et måltid over, resulterer det ikke i overspisning ved næste måltid.

HVOR MEGET FYLDER TOMME KALORIER I DIN KOST?

-10	Fastfood, is, chips eller kage udgør størstedelen af et eller flere af mine måltider dagligt.
-5	Jeg spiser sundt i løbet af hverdagen, men ryger ofte i is, chips eller kage om aftenen og i weekenden.
0	Jeg spiser fastfood, is, chips eller kage 1-2 gange ugentligt.
+1	Jeg spiser fastfood, is, chips eller kage mindre end 1 gang ugentligt.
+5	Jeg spiser sjældent fastfood, is, chips eller kage, og når jeg gør, spiser jeg kun lidt.

HVOR RESTRIKTIV ER DIN KOST?

-10	Jeg har inden for de sidste 3 måneder været på lavkaloriekur (under 1200 kcal) i samlet set 4 uger eller mere.
-5	Jeg har inden for de sidste 3 måneder begrænset mit indtag til under 1500 kcal dagligt og udeladt hele fødevaregrupper som protein, kulhydrat eller fedt, i samlet set 4 uger eller mere.
0	Jeg har inden for de sidste 3 måneder udeladt hele fødevaregrupper som protein, kulhydrat eller fedt uden at begrænse mine kalorier, i samlet set 4 uger eller mere.
+1	Jeg har inden for de sidste 3 måneder været bevidst om mine portionsstørrelser og skåret tomme kalorier fra. De dage, jeg har trænet, har jeg spist lidt ekstra.
+5	Jeg kontrollerer som regel ikke min portionsstørrelser og måltidssammensætning, men justerer op og ned efter appetit og aktivitetsniveau.

HVORDAN ER DIT FORHOLD TIL MAD?

-10	Mad er for mig en kilde til skam og bekymring. Jeg undgår ofte at spise foran andre og svinger mellem skrappe restriktioner og overspisning. Jo flere bånd jeg lægger på mig selv, jo hårdere og længere falder jeg efterfølgende i.
-5	Jeg er meget bevidst om kalorier og rigtige og forkerte fødevarer. Jeg føler ikke, at jeg kan klare mig uden en kostplan, og når jeg afviger fra planen, kompenserer jeg med mere træning eller mindre mad.

fortsættes på næste side

©ANNA BOGDANOVA 2018

0	Jeg bruger en del energi på at spise det rigtige, men forsøger at undgå, at det går ud over mit sociale liv.
+1	Jeg har et ret afslappet forhold til mad. Jeg kan komme til at spise for meget eller for lidt med ubehag til følge, men jeg straffer ikke mig selv.
+5	Jeg har et afslappet forhold til mad og regulerer intuitivt, hvad og hvor meget jeg skal spise for at føle mig godt tilpas.

HVORDAN ER DIT FORHOLD TIL STIMULANSER?

-10	Jeg har brug for store mængder kaffe, energidrik eller sukker for at holde mig oppe gennem dagen.
-5	Jeg får dagligt mere end 3 kopper kaffe. Jeg kan næsten ikke få øjnene op uden stærk kaffe eller energidrik fra morgenstunden.
0	Jeg har svært ved at starte dagen uden min morgenkaffe, men har ikke brug for den senere på dagen.
+1	I perioder med søvnmangel gør 1-2 kopper kaffe dagligt en stor forskel for mit velbefindende, men ellers har jeg ikke behov for stimulanser.
+5	Jeg har ikke brug for stimulanser for at komme igennem dagen, men nyder at få dem engang imellem.

HVOR MEGET ALKOHOL DRIKKER DU?

-10	Jeg drikker mindst 1 genstand dagligt, eller mere end 14 ugentligt. Eller jeg oplever blackouts, når jeg drikker.
-5	Jeg drikker et par genstande et par gange om ugen, sammenlagt mere end 7 ugentligt. Eller når jeg drikker, er jeg hårdt ramt dagen efter.
0	Jeg drikker et par genstande én gang om ugen.
+1	Jeg drikker et par genstande et par gange om måneden.
+5	Jeg drikker et par genstande ved særlige lejligheder.

HVORDAN ER DIT FORBRUG AF TOBAK?

-10	Jeg ryger dagligt, bor sammen med en ryger eller er dagligt udsat for passiv rygning indenfor.
-5	Jeg ryger en gang imellem eller er tit i selskab med rygere.
0	Jeg ryger ikke og er heller ikke udsat for passiv rygning.

DET MENTALE & FØLELSESMÆSSIGE

HVORDAN HAR DU DET MED DIT SPEJLBILLEDE?

-10	Min krop er en hæmsko. Jeg ser mig stort set aldrig i spejlet. Jeg kan ikke lide at blive set uden tøj på eller rørt ved.
-5	Hver gang jeg ser mig i spejlet, fokuserer jeg straks på områder, jeg er utilfreds med, og jeg kan finde på at hive og nive i dem. Jeg tænker meget over, hvordan jeg ser ud i forskelligt tøj. Det generer mig, at min krop ikke længere kan det, den kunne engang.
0	Jeg tænker ikke synderligt meget over min krop, hvordan den ser ud, eller hvad den kan. Mange dage glemmer jeg helt at se mig i spejlet. Jeg kan dog af og til blive ked af, at jeg ikke kan de ting, jeg kunne engang.
+1	Jeg ser mig regelmæssigt i spejlet og bemærker, hvordan min krop har det, så vidt muligt uden at dømme. Jeg fokuserer, så godt jeg kan, på de min krops mange evner og kvaliteter.
+5	Jeg er glad for min krop og taknemmelig over, hvad den kan. Jeg føler mig stort set altid godt tilpas i mit tøj og bekymrer mig ikke om, hvad andre tænker om min krop.

FØLER DU DIG PRESSET TIL AT PRÆSTERE?

-10	Jeg føler mig tvunget til at gøre ting, jeg ikke har lyst eller overskud til, af frygt for at andre tager min plads.
-5	Jeg føler mig konstant målt og vejet i forhold til mit værd og min performance. Jeg føler ikke, at der er plads til fejltrin eller sygemeldinger. Andres succes eller fiasko har stor indflydelse på min følelse af selvværd.
0	Jeg sætter ære i at præstere på et meget højt niveau for at føle, jeg kan leve op til min egen standard, mens andres kritik kun påvirker mig kortvarigt.
+1	Mit selvværd bliver styrket, når jeg når mine mål. Andres anerkendelse er rar, men ikke nødvendig.
+5	Jeg måler ikke mig selv på, hvad andre mener om mig, men på, om jeg lever i overensstemmelse med mine egne værdier.

FØLER DU DIG HØRT OG FORSTÅET?

-10	Jeg oplever, at jeg konstant skal forklare, forsvare og retfærdiggøre min tilstand.
-5	Jeg oplever ikke at blive forstået og kan føle, at min tilstand bliver bagatelliseret.
0	Jeg oplever at blive taget alvorligt, men synes ikke, at der er tid og plads nok til mine behov.
+1	Jeg føler mig mødt og forstået.
+5	Jeg føler mig i udstrakt grad forstået og får al den hjælp og støtte, jeg har brug for.

©ANNA BOGDANOVA 2018

HVOR BEKYMRET ER DU?

-10	Bekymringer fylder meget i min hverdag, og jeg oplever at have svært ved at styre dem.
-5	Når jeg er bekymret, har jeg tendens til at blive hængende ved de negative tanker i flere timer eller dage.
0	Når jeg er bekymret, taler jeg med andre om det, eller jeg finder et frirum.
+1	Når jeg er bekymret, lykkes det mig nogle gange at adskille mig fra tankerne og skifte spor.
+5	Når jeg er bekymret, er det let for mig at adskille mig fra tankerne og skifte spor.

FÅR DU LOV TIL AT BRUGE DIG SELV?

-10	Jeg føler mig isoleret og oplever ikke at få lov at bruge mine styrker i et fællesskab.
-5	Jeg føler sjældent, at jeg spiller en vigtig rolle, og jeg er kun løst tilknyttet andre.
0	Jeg føler mig accepteret og som en fast del af et fællesskab.
+1	Jeg er vellidt og har en naturlig plads i et fællesskab.
+5	Jeg føler mig værdsat og tæt integreret i et fællesskab.

FÅR DU FYSISK NÆRHED I HVERDAGEN?

-10	Jeg oplever næsten aldrig fysisk berøring i form af kys, kram, massage eller sex.
-5	Der kan gå mange uger imellem, at jeg oplever fysisk berøring i form af kys, kram, massage eller sex.
0	Jeg oplever fysisk berøring i form af kys, kram, massage eller sex et par gange om måneden.
+1	Jeg oplever ugentligt fysisk berøring i form af kys, kram, massage eller sex.
+5	Jeg oplever dagligt fysisk berøring i form af kys, kram, massage eller sex.

©ANNA BOGDANOVA 2018

DINE SVAR PÅ TESTEN

BEVÆGELSE

Hvor meget bevæger du dig i hverdagen? ____
Hvor tit træner du? ____
Hvor varieret træner du? ____
Hvor hårdt presser du dig selv? ____
Hvad er bevægelse og træning for dig? ____

Samlet score for BEVÆGELSE

_____

RESTITUTION

Kan du tage pauser, når du har brug for det? ____
Hvornår ligger du i din seng, klar til at sove? ____
Hvad bruger du ofte dagens sidste 1-2 timer til? ____
Hvordan er dine vaner for computer, telefon, tablet og tv? ____
Er der balance i din døgnrytme? ____
Hvordan håndterer du sygdom og træthed? ____

Samlet score for RESTITUTION

_____

KOST OG STIMULANSER

Spiser du regelmæssigt? ____
Drikker du vand nok? ____
Reagerer du på signaler om mæthed, sult og tørst? ____
Hvor meget fylder tomme kalorier i din kost? ____
Hvor restriktiv er din din kost? ____
Hvordan er dit forhold til mad? ____
Hvordan er dit forhold til stimulanser? ____
Hvor meget alkohol drikker du? ____
Hvordan er dit forbrug af tobak? ____

Samlet score for KOST & STIMULANSER

_____

DET MENTALE OG FØLELSESMÆSSIGE

Hvordan har du det med dit spejlbillede? ____
Føler du dig presset til at præstere? ____
Får du fysisk kontakt i hverdagen? ____
Hvor bekymret er du? ____
Får du lov at bruge dig selv? ____
Føler du dig hørt og forstået? ____

Samlet score for MENTALE & FØLELSESMÆSSIGE

_____

SAMLET RESULTAT: _____

©ANNA BOGDANOVA 2018