

Vprašalnik spanja - pred in po programu

Kakovost in količina spanca sta ključni za metabolično zdravje. Spanec je bistven za obnovo, popravilo in regeneracijo telesa. Med kvalitetnim spanjem telo preide v stanje sprostitve. Živčni sistem se preusmeri v način popravila in obnove, obnovitveni procesi pa se odvijajo tudi v možganih. Spanje igra ključno vlogo pri uravnavanju hormonov in krvnega sladkorja.



Navodila in točkovna lestvica:

1. Na podlagi vašega stanja v zadnjih 30-ih dneh izberite ustrezno številko od 0 do 3 za vsako vprašanje:

- 0 = najmanj / nikoli / ne
- 1 = redko
- 2 = pogosto
- 3 = največ / vedno / da

2. Označite številko, za katero menite, da najbolje ustreza vašemu stanju.

3. Na koncu seštejte število označb v vsakem stolpcu, da dobite rezultat.

Preverite rezultate:

17-18: Čestitamo! Ste zvezda spanja. Vaše navade spanja prispevajo k izboljšanju zdravja in kontroli krvnega sladkorja. Nadaljujte z rednim dolgim in globokim spancem. Delajte na področjih, kjer niste dosegli popolnega rezultata.

12-16: Ste na dobri poti k vzpostavitvi navad spanja, ki izboljšujejo zdravje. Nadaljujte z daljšanjem časa spanja in premikajte čas odhoda v posteljo na zgodnejšo uro. Sledite navodilom programa in bolj boste obvladovali svojo težo ter zmanjšali z zdravjem povezane izzive, ki jih povzročata inzulinska rezistenca.

7-11: Imate začetke učinkovitega režima spanja, vendar morate temu področju posvetiti dodatno pozornost. Držite se priporočenih smernic programa in prišli boste na pravo pot do optimiziranja koristi spanja za vaš krvni sladkor in splošno zdravje, zmanjšanja tveganja za bolezni in optimiziranja kurjenja maščob.

0-6: Vaše navade spanja bi bilo treba izboljšati. Čas je, da ugasnete luči in prižgete svoje zdravje. Kurjenje maščob se zgodi med spanjem, prav tako popravilo in obnova vaših organov in žlez.

PRED ZAČETKOM PROGRAMA

Vprašanja	0	1	2	3
<p>Koliko ur spite vsako noč?</p> <p>Priporočeno: Vsaj 7-8 ur spanja na noč.</p> <p>0 = Manj kot 5 ur</p> <p>1 = 5-6 ur</p> <p>2 = 7-8 ur</p> <p>3 = Več kot 8 ur</p>				
<p>Ob kateri uri greste običajno v posteljo?</p> <p>Priporočeno: Čas za spanje pred 22:00.</p> <p>0 = Po polnoči</p> <p>1 = Med 23:00 in 24:00</p> <p>2 = Med 22:00 in 23:00</p> <p>3 = Pred 22:00</p>				
<p>Kako hitro zaspate?</p> <p>0 = Težko: Traja več kot 1 uro</p> <p>1 = Srednje: Običajno v 30-45 minutah.</p> <p>2 = Lahko: Običajno v približno 10-15 minutah.</p> <p>3 = Zelo lahko: Takoj, ko se glava dotakne blazine!</p>				
<p>Kako se počutite, ko se zjutraj zbudite?</p> <p>0 = Kot da bi šel v hibernacijo za teden dni.</p> <p>1 = Nekako omotičen, še vedno utrujen in potreben več spanca.</p> <p>2 = Pripravljen, po enkratnem pritisku na dremež</p> <p>3 = Fantastično! Skočim pokonci brez budilke, željan soočenja z novim dnevom.</p>				
<p>Kako pogosto se živo spominjate svojih sanj?</p> <p>0 = Redko ali nikoli</p> <p>1 = Nekajkrat na mesec</p> <p>2 = Nekajkrat na teden</p> <p>3 = Vsako noč ali večino časa</p>				
<p>Koliko dremežev potrebujete čez dan?</p> <p>0 = Tri ali več dremežev</p> <p>1 = Dva dremeža</p> <p>2 = En dremež</p> <p>3 = Nobenega</p>				
Skupno za vsak stolpec				
Skupna vsota				

*Opomba: Za podrobnejšo interpretacijo rezultatov glejte na prvi strani.

PO KONCU PROGRAMA

Vprašanja	0	1	2	3
<p>Koliko ur spite vsako noč?</p> <p>Priporočeno: Vsaj 7-8 ur spanja na noč.</p> <p>0 = Manj kot 5 ur 1 = 5-6 ur 2 = 7-8 ur 3 = Več kot 8 ur</p>				
<p>Ob kateri uri greste običajno v posteljo?</p> <p>Priporočeno: Čas za spanje pred 22:00.</p> <p>0 = Po polnoči 1 = Med 23:00 in 24:00 2 = Med 22:00 in 23:00 3 = Pred 22:00</p>				
<p>Kako hitro zaspate?</p> <p>0 = Težko: Traja več kot 1 uro 1 = Srednje: Običajno v 30-45 minutah. 2 = Lahko: Običajno v približno 10-15 minutah. 3 = Zelo lahko: Takoj, ko se glava dotakne blazine!</p>				
<p>Kako se počutite, ko se zjutraj zbudite?</p> <p>0 = Kot da bi šel v hibernacijo za teden dni. 1 = Nekako omotičen, še vedno utrujen in potreben več spanca. 2 = Pripravljen, po enkratnem pritisku na dremež 3 = Fantastično! Skočim pokonci brez budilke, željan soočenja z novim dnevom.</p>				
<p>Kako pogosto se živo spominjate svojih sanj?</p> <p>0 = Redko ali nikoli 1 = Nekajkrat na mesec 2 = Nekajkrat na teden 3 = Vsako noč ali večino časa</p>				
<p>Koliko dremežev potrebujete čez dan?</p> <p>0 = Tri ali več dremežev 1 = Dva dremeža 2 = En dremež 3 = Nobenega</p>				
Skupno za vsak stolpec				
Skupna vsota				

**Opomba: Za podrobnejšo interpretacijo rezultatov glejte na prvi strani.*