

TENS UNA **SALUT** DE 100?

Biocicles



100 preguntes perquè
valoris tot allò que
t'aporta o et resta salut

	PREGUNTA	SÍ	NO
1	Vas a lavabo d' 1 a 3 vegades al dia?		
2	Entre el sopar i l'esmorzar, passen almenys 12 hores?		
3	Consideres que tens bones digestions?		
4	Tens bona salut bucal? (absència de llagues, gingivitis...)		
5	Et sents saciat després de menjar?		
6	Compres productes locals o ecològics?		
7	La teva femta té forma de xurro i quan et neteges el paper surt net?		
8	Fas de 2 a 3 àpats al dia com a màxim?		
9	Menges proteïna (peix, carn, ous, aus, marisc) en tots els teus àpats?		
10	Menges vegetals en cada àpat?		
11	Introdueixes greixos saludables a cada àpat? (OOVE, alvocat, peix blau, fruits secs, coco, marisc, oli de coco verge...)		
12	Marca SÍ, si a casa no consumeixes mai ultraprocessats ni refrescos ensucrats		
13	Vius sense ansietat per menjar? (i especialment dolços)		
14	Tens bona salut de la pell? (sense eccemes, vermellors, picors...)		
15	Vius sense que et ragi el nas constanment o et piquin els ulls?		
16	Acostumes a sopar sobre les 19h-20:30h?		
17	Resols adequadament les infeccions virals? (uns 7 dies)		

	PREGUNTA	SÍ	NO
18	Passes l'hivern sense massa refredats?		
19	Resols processos virals sense medicació? (ibuprofè, paracetamol, etc)		
20	Podries dir que en general no tens dolor enlloc?		
21	Vius sense mal de cap o migranya?		
22	Quan arriba la primavera, vius sense al·lèrgies estacionals?		
23	Al vespre et ve la son sense cap ajuda mèdica ni natural?		
24	Apagues llums blaves al vespre i les substitueixes per llums càlides?		
25	Vas a dormir unes 2h després d'haver sopat?		
26	Tens un descans nocturn sense intervencions?		
27	Et lledes descansat/da cada matí?		
28	Practiques alguna activitat relaxant a la tarda-vespre? (ioga, estiraments, meditació, lectura...)		
29	Compres teixits de 100% cotó orgànic respectuosos per la pell pel teu descans?		
30	Dediques temps a passar en contacte a la natura (platja, muntanya, bosc...) setmanalment?		
31	Quan organitzes una trobada familiar o d'amics, mires que sigui en context de natura?		
32	Prioritizes el teu espai-temps personal, en entorn envoltat de natura?		

	PREGUNTA	SÍ	NO
33	Practiques activitats lúdiques en zones verdes de la teva població?		
34	Convius amb algun animal de companyia?		
35	Enfrontes les activitats diàries sense presses contínues?		
36	Gestiones els teus moments d'estrès amb calma i serenitat?		
37	Tens un ambient laboral estable i no-competitiu?		
38	T'agrada la teva feina?		
39	Consideres que tens bona compensació i estàs ben valorat per la feina que fas?		
40	Intentes millorar una mica cada dia?		
41	Intentes ajudar als altres sempre que t'és possible sense esperar res a canvi?		
42	Vius en un entorn familiar saludable (sense discussions agressives, crits ni pressions)?		
43	Et sents acompanyat i respectat en el teu entorn més proper? Part de la tribu		
44	T'obres fàcilment en cercles nous d'amistats?		
45	Consideres que ets feliç?		
46	Vius el present? Sense estar massa al passat ni visionar en excés el futur		
47	Creus que estàs en equilibri entre el que dones i el que reps?		

	PREGUNTA	SÍ	NO
48	Creus que exerceixes el rol que et toca dins del teu sistema familiar?		
49	Sents agraïment cap al teu entorn i cultives les relacions que t'importen?		
50	Saps tallar una relació quan aquesta et resta o es torna tòxica?		
51	Saps dir que no quan no et ve de gust fer algun pla o anar a algun esdeveniment?		
52	Tens un objectiu, un propòsit o un destí clar a la vida?		
53	Tens, en general, bona memòria?		
54	Ets flexible i t'adaptes bé als canvis de plans?		
55	Consideres que no vius amb un discurs de queixa constant?		
56	Tens les necessitats bàsiques cobertes? (menjar a taula, habitatge, feina)		
57	T'hidrates amb aigua alta en minerals (que no sigui de mineralització dèbil)		
58	Tens set quan beus aigua?		
59	Vas a fer pipí entre 5 i 7 vegades cada dia?		
60	Prioritzes aigua mineral que altres begudes? (cafès, alcohol, tes, begudes vegetals, sucs...)		
61	Evites utilitzar maquillatge diàriament?		
62	Comproes productes de neteja (casa, roba) sense químics?		

	PREGUNTA	SÍ	NO
63	Utilitzes cosmètica natural lliure de tòxics? (sabó, crema hidratant, desodorant...)		
64	Evites tenir ambientadors al teu entorn?		
65	Cuides la qualitat dels materials del teu mobiliari?		
66	Esculls de forma conscient teixits orgànics per la teva pell i els del teu entorn?		
67	Utilitzes roba interior de cotó i mètodes de recol·lecció menstrual sense tòxics?		
68	Utilitzes materials segurs a la cuina? (inox, ferro colat pedra, vidre, titani)		
69	Evites escalfar el menjar en recipients de plàstic?		
70	Evites guardar i transportar els aliments en recipients de plàstic?		
71	Ventiles a diari les habitacions? Hivern inclòs		
72	Quan et lleves al matí, t'exposes a la llum solar?		
73	Segueixes la llum del dia per realitzar les ingestes diàries?		
74	Acomiades el dia amb la posta de sol?		
75	Vius de dia i dorms de nit?		
76	La teva feina és en horari diürn?		
77	Quan estàs en espais naturals (gespa, sorra, terra) et treus les sabates?		

	PREGUNTA	SÍ	NO
78	Passes la major part del dia de forma activa?		
79	Fas exercici físic 2 o més dies a la setmana?		
80	Entrenes la força almenys un dia a la setmana?		
81	Tens bona mobilitat a les articulacions?		
82	Sents motivació per fer exercici físic?		
83	Quan arribes de fer exercici estàs satisfet i content?		
84	Durant la setmana fas alguna activitat que et faci pujar les pulsacions i bufar una mica?		
85	Notes que el teu cos és fort i està preparat pel que vingui? (no et sents fràgil)		
86	Si haguessis de sortir corrent darrer un lladre, series capaç?		
87	Si haguessis d'aixecar una porta de garatge pesada, series capaç?		
88	Si t'haguessis d'ajupir sota una taula o asseure't a terra, series capaç?		
89	Si et proposen una petita excursió a la muntanya, pots participar-hi?		
90	La teva feina o ocupació requereix de moviment i varietat de posicions?		
91	Aprofites el teu temps lliure per escollir activitats de moviment		
92	Marca SÍ, si les estones que passes assegut o al sofà no sobrepassen les 4h en un dia		

	PREGUNTA	SÍ	NO
93	Tens motivació per fer petits canvis que afavoreixin el teu estat de salut		
94	Tens un bon estat d'autoestima		
95	Marca SÍ, si no tens tendència a comparar-te amb els altres		
96	Marca SÍ, si no et costa reconèixer els teus errors		
97	Et consideres una persona independent a l'hora de prendre decisions		
98	Tens consciència pel medi ambient i el benestar del planeta?		
99	Creus que saps reconèixer les sensacions internes del teu cos? (gana, set, fred, son, dolor, etc)		
100	Ets conscient que una salut de 100 no existeix?		
TOTAL		/100	

Suma tots els punts de la columna del SÍ, i tindràs un valor sobre 100.

És la teva puntuació.

Et convidem a intentar millorar tots aquells que has marcat NO de forma progressiva i respectuosa.

A dins la comunitat de BIOCICLES anirem treballant tots aquests punts mes a mes.

BENVINGUT/DA

