

NOLA EGITEN DUZU LO? testaren emaitza

	a	b	c
1	15	10	5
2	5	15	10
3	5	10	15
4	15	5	10
5	10	5	15
6	15	10	5
7	10	5	15
8	15	10	5
9	15	10	5
Guztira			
Guztira			

Puntuazioa: _____

Testaren puntuazioen balorazioa

116-135

Lo indarberritzailea daukazu

Ez duzu lo egiteko arazorik, eta atsedean hartuta esnatzen zara. Ondo lo egiteak ez du esan nahi ordu asko egin dituzunik, baizik eta zure loaldia kalitate onekoa izan dela. Gainera, gauen noiz edo noiz esnatzeak eta berriro lo hartzeak ez du esan nahi gaizki lo egiten duzunik. Ondo lo egin duzun jakiteko seinalerik onena goizean atsedean hartuta jakitzea da.

90-115

Atsedean hobe behar duzu

Batzuetan, gau txarrak pasatzen dituzu; horregatik, aldaketa erraz batzuk egin beharko zenituzke zure eguneroko bizitzan. Hona hemen aholku batzuk: afari arinak egitea; oheratu baino pare bat ordu lehenago mugikorrik, ordenagailurik edo tabletarik ez erabiltzea; arratsalde partean erlaxatzeko jarduera fisikoa egitea; oheratu aurretik bainu bat hartzea... Horiek guztiek hobeto lo egiten lagunduko dizute.

45-89

Kalitate txarreko loa daukazu

Ez duzu batere ondo lo egiten eta horrek zure osasunari txarrerako eragiten dio. Horregatik, hainbat ohitura aldatu beharko zenituzke; adibidez, berandu oheratzea, telebista ohean ikustea, afari oparoak egitea, ariketa fisikorik ez egitea... Gaizki lo egiteak eta nekatuta jaikitzeak hainbat gaixotasun eragin ditzak; adibidez, 2 motako diabetesa, depresioa... Aldaketa horiek egiteko zuk bakarrik ezin baduzu, eskatu laguntza espezialistari.