LÀM TRONG 3 PHÚT

Bảng tự kiểm tra thói quen

10 câu về ăn uống, giấc ngủ, vận động và năng lượng. Đánh dấu Có hoặc Không. Không có điểm đạt hay trượt. Bảng này giúp bạn biết nên bắt đầu đổi từ đâu.

Cách làm: đánh dấu từng câu → đếm số câu "Có" → xem trang 2 để chọn thói quen đầu tiên.

ĂN UỐNG

1	Bạn hay bỏ bữa sáng rồi trưa ăn bù nhiều hơn?	☐ Có	☐ Không
2	Gần như ngày nào bạn cũng uống trà sữa, nước ngọt hoặc cà phê sữa?	☐ Có	☐ Không
3	Khoảng 3–4 giờ chiều bạn hay thèm bánh kẹo, đồ ngọt?	☐ Có	☐ Không
4	Trong bữa chính, rau thường chiếm chưa tới một nửa đĩa?	☐ Có	☐ Không
5	Bạn hay ăn tối sau 20h, hoặc ăn đêm?	☐ Có	☐ Không

GIẤC NGỦ

6	Bạn thường ngủ sau 23h?	☐ Có	☐ Không
7	Bạn hay tỉnh giấc giữa đêm, hoặc sáng dậy vẫn thấy mệt?	☐ Có	☐ Không

VẬN ĐỘNG

8	Bạn ngồi liền 2–3 tiếng mới đứng dậy?	☐ Có	☐ Không
9	Một tuần bạn vận động chưa tới 3 lần, mỗi lần 20 phút?	☐ Có	☐ Không

NĂNG LƯỢNG

10	Ăn trưa xong bạn hay buồn ngủ, díp mắt?	☐ Có	☐ Không

Tổng số câu "Có" của bạn _____

Kết quả nói gì với bạn?

0–3 câu "Có"	Bạn đang giữ khá nhiều thói quen tốt. Chọn 1 câu "Có" dễ đổi nhất và giữ nó trong 7 ngày.
4–6 câu "Có"	Đây là mức rất hay gặp ở người làm văn phòng. Đừng đổi hết một lúc. Chọn 1 câu dễ nhất, đổi trong 7 ngày rồi mới thêm câu thứ hai.
7–10 câu "Có"	Bạn đang bận và mệt nhiều. Bắt đầu thật nhỏ thôi: một việc, 10 phút mỗi ngày. Nhắn Quế nếu bạn chưa biết chọn việc nào.

Cách chọn thói quen đầu tiên

1. Khoanh tròn các câu bạn trả lời "Có".
2. Trong số đó, chọn câu bạn thấy **dễ đổi nhất**, không phải câu "quan trọng nhất".
3. Viết ra một việc nhỏ cụ thể. Ví dụ: "Mỗi tiếng đứng dậy đi lại 3 phút", không phải "vận động nhiều hơn".
4. Giữ đúng một việc đó trong 7 ngày. Xong mới thêm việc thứ hai.

> *Quế ngày xưa bắt đầu bằng việc rất nhỏ: cứ mỗi tiếng đứng dậy đi lại vài phút. Đổi nhỏ thì mới giữ được lâu.*

Muốn Quế gợi ý thói quen đầu tiên cho bạn?
Nhắn số câu "Có" và câu bạn thấy khó đổi nhất qua Zalo 0973 940 695.

Zalo Quế

Lưu ý: Bảng này chỉ giúp bạn nhìn lại thói quen, không dùng để chẩn đoán bệnh. Nhiều câu "Có" không có nghĩa là bạn bị bệnh. Muốn biết chính xác về đường huyết, mỡ máu, men gan, hãy đi khám và xét nghiệm theo chỉ định bác sĩ. Đang có bệnh nền, đang dùng thuốc, mang thai hoặc cho con bú, hãy hỏi bác sĩ trước khi đổi chế độ ăn hay vận động.