



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

[Nutripors.ir](https://www.nutripors.ir)

پرسشنامه سبک زندگی



@NUTRIPROS



به نام خدا

پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)

برادر/خواهر گرامی، با مطالعه دقیق هر جمله، گزینه مناسب حال خود را در پاسخنامه علامت بزنید شرکت در این آزمون، علاوه بر یک خود شناسی ویژه، مساعدت در پیشبرد پژوهش های فرهنگی و علمی کشور است. قبل از شروع به چند نکته توجه فرمایید: ۱. مشخصات فردی را ننویسید ۲. هیچ جمله ای را بدون پاسخ نگذارید و تنها یک پاسخ صحیح را انتخاب کنید که مطابق رفتارها و تصمیم کنونی شماست، نه گزینه ای را که مطابق ایده آل های شما است.

جنس: مرد زن وضعیت اشتغال: شاغل بیکار سن: ...

وضعیت تاهل: مجرد

| ردیف | سوال | همیشه | معولا | گاهی اوقات | هرگز |
|------|---|-------|-------|------------|------|
| ۱ | سعی می کنم بدنم را سالم و تندرست نگه دارم | | | | |
| ۲ | مراقب سلامتی ام هستم | | | | |
| ۳ | برای معاینات پزشکی به پزشک مراجعه می کنم | | | | |
| ۴ | قادر به استراحت و ایجاد آرامش می باشم | | | | |
| ۵ | فاقد بیماری های مزمن یا معلولیت جسمی هستم | | | | |
| ۶ | هر شب حداقل ۷ تا ۸ ساعت می خوابم و سرحال بیدار می شوم | | | | |
| ۷ | بیشتر مواقع به علت بیماری از محل کار غیبت می کنم | | | | |
| ۸ | از نظر سلامتی جسمانی تقریبا هم سطح افراد هم سن خود می باشم | | | | |
| ۹ | مقاومت بدنی خوبی دارم | | | | |
| ۱۰ | در هفته حداقل چندین بار نرمش و تقویت عضلانی انجام می دهم | | | | |
| ۱۱ | حداقل ۳۰ دقیقه در روز و یک بار در هفته ورزش های پرنشاط مانند پیاده روی، بدنسازی، و به ایروبیک می پردازم | | | | |
| ۱۲ | انرژی لازم جهت گذراندن یک روز را بدون احساس خستگی دارم | | | | |
| ۱۳ | روزانه حداقل ۳۰ دقیقه به فعالیت های جسمی پر نشاط می پردازم | | | | |
| ۱۴ | اکثر اوقات فراغت خود را صرف ورزش یا انجام فعالیت های بدنی مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا و ورزش های دیگر می نمایم | | | | |
| ۱۵ | احساس تندرستی می نمایم | | | | |



| | | | | | |
|--|--|--|--|---|----|
| | | | | از مصرف مواد مخدر و خطر آفرین اجتناب می کنم | ۴۲ |
| | | | | از معاشرت با افراد معتاد و الکلی اجتناب می نمایم | ۴۳ |
| | | | | از نوشیدن الکل اجتناب می نمایم | ۴۴ |
| | | | | هنگام رانندگی از قوانین و رانندگی تبعیت می کنم | ۴۵ |
| | | | | مواد شوینده و اسیدی خطرناک را در جای مطمئن نگهداری می کنم | ۴۶ |
| | | | | هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده می کنم | ۴۷ |
| | | | | هنگام رانندگی کودکان را در صندلی عقب و مجهز به کمر بند ایمنی قرار میدهم | ۴۸ |
| | | | | هنگام استفاده از دوچرخه و موتورسیکلت از کلاه ایمنی استفاده می کنم | ۴۹ |
| | | | | از کیفیت و سالم بودن آبی که مصرف میکنم آگاه هستم | ۵۰ |
| | | | | میوه و سبزی را قبل از مصرف می شویم | ۵۱ |
| | | | | در مصرف انرژی (برق و گاز) و آب صرفه جویی می کنم | ۵۲ |
| | | | | قوطی های آلومینیومی، شیشه ها و کاغذ ها را باز یافت می کنم | ۵۳ |
| | | | | علاقه مند به مسائل محیط زیست (مانند تخریب لایه اوزون و... جنگل ها هستم) | ۵۴ |