

ENESEHINDAMISE KÜSIMUSTIKUD

*väärtuslikud vahendid,
millega tagada kasv ja uuenemine*

creation®
HEALTH

SISUKORD

Kas elad seminari „Loomine ja tervis” printsiipide kohaselt?	244
VALIKUD	
Kontrollkese	248
Rahulolu hindamine	249
Tervise edendamise plaan	250
Tervisliku elustiili indeks (HSI)	252
PUHKUS	
Mis on minu une IQ?	256
Kas mul on unevaegus?	257
Kui hea on minu unestrategie?	258
Kas mul võib olla mõni unehäire?	259
KESKKOND	
Tervislik kodu ja elustiil	260
Sümptomite logi	261
AKTIIVSUS	
Kas kõhkled ja ei taha trenni teha?	262
Aeroobse miili tabel	263
PAR-Q ja sina	264
Paindlikkuse hindamine	266
Jõud: kätekõverdused	267
Kehamassiindeks ja vööümberrõõdu hindamine	269
USALDUS	
Vaimulik tervis ja valu	270
SUHTED	
Sotsiaalse tervise hindamine (ISEL-12)	274

HOIAKUD

Depressiooni hindamine	278
Üldine ärevushäire test (GAD)	280
Minu elu väärtused	282
Minu ideaalse elu 25 tükikest	283
Kriteeriumide võrdlemise tabel	284
Kaalutud keskmise tabel	284
Ben Franklini pearaamat	285
Vaimse hoiaku hindamine	286

TOITUMINE

Tervisliku toitumise hindamine	288
--------------------------------	-----

TÄIENDAVAT KÜSIMUSTIKUD

Diabeediriski hindamine	290
Diabeedi ennetamine	292
Osteoporoos – kas see puudutab sind?	294
Osteoporoos – ennetamise juhised	296
Südameeresoonkonna riskiprofiil	298
Südamehaiguste ennetamine	300
Vererõhu hindamine	303
Kõrge vererõhu risk ja ennetamise juhised	304
Vähk ja sellega seonduvad riskitegurid	306
Vähirisk ja ennetamise juhised	307



„Loomine ja tervis“ on mõtteviis, mille järgi inimene on tervik. See mõtteviis on töötatud välja haiguste ennetamiseks ning eesmärgiga aidata elada täisväärtuslikumat ja külluslikumat elu igas vanuses. „Loomine ja tervis“ põhineb Piibli loomislool ja see on Seitsmenda Päeva Adventistide koguduse terviseteenistuse alusmaterjal. „Loomine ja tervis“ on asutusele Adventist Health System kuuluv kaubamärk.

Selle materjali ühtegi osa ei ole lubatud paljundada, hoiustada otsingusüsteemides ega levitada elektroonselt või käsitsi; materjale ei või paljundada, salvestada ega ühelgi teisel viisil levitada ilma Adventist Health System loata. Adventist Health System, 900 Hope Way, Altamonte Springs, FL 32714, USA.

Lisainfo, marterjalid ja publikatsioonid on kättesaadaval veebilehtedel: www.creationhealth.com www.adventisthealthsystem.com

Seminari „Loomine ja tervis“ käsiraamat. Rahvusvahelised autoriõigused kaitstud. Tõlge eesti keelde © AKEL 2017