

## **Нехватка витаминов в организме.**

Многие из нас отмечают вялость, слабость, снижение работоспособности и сопротивляемости к простудным заболеваниям. Все эти симптомы связаны с недостаточностью витаминов в нашем организме.

### **Тест**

#### **«Есть ли у меня авитаминоз?»**

1. Весной вы обычно простужаетесь чаще, чем осенью и зимой?  
А – да Б- нет
2. Весенние простуды вы переносите тяжелее, чем осенние и зимние?  
А – да Б – нет
3. Вы тяжелее засыпаете и просыпаетесь весной, чем в другие времена года?  
А – да Б – нет
4. Свойственными ли вам весной раздражительность, утомляемость?  
А – да Б – нет
5. Кожа и волосы так же хорошо выглядят в марте, как летом, осенью?  
А – да Б – нет
6. Не возникают ли весной проблемы с пищеварением?  
А – да Б – нет
7. Часто ли весной вам приходится снижать физическую нагрузку?  
А – да Б – нет
8. Вы предпочитаете термически обработанную пищу свежим овощам?  
А – да Б – нет
9. Каждый день у вас на столе бывает зелень?  
А – да Б – нет
10. Вы много времени проводите на свежем воздухе?  
А – да Б – нет

#### **Подсчет результатов.**

За каждый ответ «А» - 1 балл

За каждый ответ «Б» - 0 баллов

0 баллов – Вы идеальный человек! На вас следует равняться.

1 – 2 балла - Риск авитаминоза невысок.

3 – 5 балла - Небольшой витаминный голод.

6 – 8 баллов - Авитаминоз – фон вашей жизни.

9 – 10 баллов - Кардинально измените свой образ жизни.

По результатам теста Вы можете получить консультацию врача-терапевта социально-медицинского отделения Морозовой Людмилы Дмитриевны записавшись на прием по телефон 8(86151)7-76-17.