

	ÁNO	NIE
Fajčíte?	2	0
Pijete pravidelne alkohol?	2	0
Ste vášnivý kávičkár?	2	0
Máte viac ako 45 rokov?	1	0
Konzumujete často kalorické jedlá?	1	0
Jete aspoň raz do týždňa ryby?	0	1
Jete veľa mäsa?	2	0
Stáva sa vám, že vynecháte dennú porciu ovocia?	1	0
Máte sedavé zamestnanie?	1	0
Športu sa venujete len občas?	1	0
Zvyknú vám stuhnúť svaly?	2	0
Prejavujú sa už u vás problémy s kĺbmi?	5	0
Ste často v strese?	1	0

Vyhodnotenie testu:

- 0 – 4 body: Skvelé! S najväčšou pravdepodobnosťou nemáte s kĺbmi žiadne problémy, avšak, ako sa hovorí, najlepším liekom na všetky choroby je prevencia!
- 5 – 9 bodov: Svojim kĺbom by ste mali venovať väčšiu pozornosť. Prečítajte si, ako vyhrať boj s artrózou.
- 9 a viac bodov: Vaše kĺby potrebujú okamžite pomoc. Kontaktujte našich odborníkov v oblasti liečby kĺbov a vyhnite sa tak neznesiteľným bolestiam kĺbov. Konzultácia u nás je bezplatná.