

VIVA QUESTIONNAIRE

- GERAI MIEGOKITE, ATSIPALaiduokite ir būkite laimingi

MIEGAS

	VISADA	DAŽNAI	KARTAIS	NIEKADA
Man sunku užmigti vakare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aš pabundu per anksti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aš pabundu ir vis tiek jaučiu nuovargį	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

STRESAS

	VISADA	DAŽNAI	KARTAIS	NIEKADA
Man sunku atsipalaiduoti ir būti čia ir dabar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aš nerimauju dėl ateities	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aš esu pernelyg savikritiškas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aš jaučiu stresą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

NUOTAIKA

	VISADA	DAŽNAI	KARTAIS	NIEKADA
Aš jaučiuosi liūdnas ir nusiminęs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man sunku būti entuziastingam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aš jaučiu, kad neturiu ko laukti ateityje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TAŠKŲ SUMA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1 AR DAUGIAU **VISADA**
- naudokite produktus

4 AR DAUGIAU **DAŽNAI**
- naudokite produktus

7 AR DAUGIAU **KARTAIS** ar **DAŽNAI**
- naudokite esant poreikiui

BET KOKIOS KITOS KOMBINACIJOS
- greičiausiai poreikio nėra, tačiau galite pabandyti vartoti produktą, iškilus situacijai.

Šį testą galite atlikti po kelių mėnesių ir pasižiūrėti, ar pasikeitė jūsų taškų suma

Jeigu daugiausiai taškų surinkote Visada ir Dažnai
MIEGO KATEGORIJOJE - Viva vartokite vakare

Jeigu daugiausiai taškų surinkote Visada ir Dažnai
STRESO KATEGORIJOJE, Viva vartokite ryte ir vakare.

Jeigu daugiausiai taškų surinkote Visada ir Dažnai
NUOTAIKOS KATEGORIJOJE, Viva vartokite ryte.

ZINZINO

INSPIRE **CHANGE** IN LIFE