

Viva frågeformulär

– Få bra sömn, slappna av och få bättre humör

SÖMN

ALLTID

OFTA

IBLAND

ALDRIG

Jag finner det svårt att somna på natten				
Jag vaknar upp för tidigt på morgonen				
Jag känner mig fortfarande trött när jag vaknar på morgonen				

STRESS

Jag har svårt att slappna av och vara i nuet				
Jag oroar mig för framtiden				
Jag är för självkritisk				
Jag känner mig stressad				

HUMÖR

Jag känner mig nedstämd och ledsen				
Jag har svårt att vara entusiastisk				
Jag känner att jag inte har något att se fram emot				

TOTALPÖÄNG				
-------------------	--	--	--	--

1 eller fler **ALLTID** – Använd produkterna
4 eller fler **OFTA** – Använd produkterna
7 eller fler **IBLAND** eller **OFTA** – Använd vid behov

ANDRA KOMBINATIONER

Förmodligen inget behov, men du kan alltid prova produkten om en situation uppstår.

I **SÖMNKATEGORIN**, om du får poäng i Alltid och Ofta, använd Viva främst på kvällen.

I **STRESSKATEGORIN**, om du får poäng i Alltid och Ofta, använd Viva morgon och kväll.

I **HUMÖRKATEGORIN**, om du får poäng i Alltid och Ofta, använd Viva främst på morgonen.

Du kan göra om detta test efter en vecka och igen efter en månad, för att se hur ditt humör, stressnivå eller sömnmönster har förbättrats.

