

Auto test
 CONOZCA SU EDAD BIOLÓGICA

CUESTIONARIO PARA EL CÁLCULO DE LA EDAD BIOLÓGICA

<i>Estilo de vida: Consume usted</i>	<i>Nunca (0)</i>	<i>a veces (1)</i>	<i>a menudo (2)</i>	<i>Siempre (3)</i>
Cigarrillos o tabaco				
Frituras y aceites refinados				
Azúcar blanca				
Tortas y harinas refinadas				
Bebidas alcohólicas				
Refrescos y similares				
Respira humo de vehículos				
Sufre de estreñimiento				
Pasa más de tres horas frente al TV				
Sufre de miedos o rabias				
Otros son culpables de lo que le pasa				

<i>Estilo de vida: Consume usted</i>	<i>Nunca (3)</i>	<i>a veces (2)</i>	<i>a menudo (1)</i>	<i>Siempre (0)</i>
Respira aire puro				
Semillas oleaginosas crudas				
Frutas cítricas				
Otras frutas				
Germinados				
Ensaladas crudas				
Practica actividades físicas o deportes				
Defeca 3 a 4 veces diarias				
Va al campo o la playa				
Se siente feliz y en paz				
Se responsabiliza de sus actos				

Su Edad Cronológica	Puntuación entre	Edad Biológica en años	Comentarios
20-25 años	66-46	40-45	Usted se está matando
	45-26	35-44	Necesita cambiar urgentemente hábitos
	25-16	30-34	Está envejeciendo, cuídese
30-35 años	15-05	25-30	Puede mejorar su estilo de vida
	04-00	20-25	Felicitaciones, siga cuidándose
	66-46	50-55	Si sigue así, sus días están contados
	45-26	45-49	Cambie su estilo de vida, ¡ahora!
	25-16	40-48	Corrija sus errores
40-45 años	15-05	30-35	Son poca sus fallas y superables
	04-00	25-30	Ya le has ganado 5 años a la vida
	66-46	60-65	Muy difícil seguir vivo si no cambia ya
	45-26	55-59	Mejore su estilo de vida pronto
	25-16	45-49	Corrija sus fallas en el estilo de vida
46-55 años	15-05	40-55	Puedes cuidarte más
	04-00	30-35	Le has ganado 10 años a la vida
	66-46	70-75	Es un milagro que estés vivo
	45-26	65-74	Piensa en tu familia, cuídate
	25-16	55-60	Todavía estás a tiempo ¡Cambia!
56-65 años	15-05	51-59	Puedes cuidarte más
	04-00	35-40	Vas bien, continúa así
	66-46	76-80	¡No puede ser! ¡Imposible que sigas vivo!
	45-26	70-75	Te queda poco tiempo ¡Cambia ya!
	25-16	67-70	Todavía estás a tiempo ¡Cambia!
56-65 años	15-05	56-65	Puedes cuidarte más
	04-00	45-50	Sigue disfrutando de la vida

El objetivo de calcular la edad biológica, es darnos cuenta si le estamos sacando provecho a los años vividos o si, por el contrario, estamos acelerando nuestra destrucción y llevamos una vida miserable, llena de achaques y sufrimientos.