



Les outils complémentaires

Ce contenu est un complément à la lecture de **LA BIBLE DU MANAGER** (collection *L'essentiel du Management*, ESF éditeur, disponible chez votre libraire) pour vous permettre une réappropriation efficace des principes développés dans le livre. Il est uniquement téléchargeable sur www.capital.fr/management-outils.



Testez votre capital santé

Voici un quiz en 9 questions.

	Questions	Oui	Non
1	D'une manière générale, prenez-vous soin de votre santé ?		
2	Êtes-vous attentif à votre mode d'alimentation ? (peu de viande et de produits riches en graisses saturées, beaucoup de fruits, de légumes et de poissons)		
3	Êtes-vous non fumeur ?		
4	Êtes-vous un consommateur modéré d'alcool ?		
5	Surveillez-vous régulièrement votre poids ?		
6	Faites-vous de l'exercice au moins trois fois par semaine ?		
7	Dormez-vous au moins 7 heures par nuit ?		
8	Consultez-vous votre médecin au minimum une fois par an ?		
9	Réalisez-vous les examens de prévention liés à votre âge ?		

Résultats :

Si vous avez répondu positivement à toutes les questions, vous avez créé les conditions pour optimiser votre vitalité professionnelle.

Si votre score oscille entre 6 et 9, restez vigilant, n'hésitez pas à modifier certains comportements pour préserver davantage votre capital santé.

Si vous totalisez entre 3 à 5 points, vous ne vous souciez pas assez de votre santé.

Si Vous êtes entre 0 et 2 : attention, vous négligez votre santé, il est urgent de réagir.