

## Liste de contrôle du bien-être:

La «Liste de contrôle du bien-être Big Bang» est dérivée d'une base de données comprenant un groupe de 60'000 athlètes professionnels, cadres et les adeptes de l'entraînement. En plus des analyses de laboratoire, des analyses de la santé intestinale et des mesures des micronutriments, cette simple liste de contrôle s'est avérée très significative et révolutionnaire. L'enregistrement de 10 paramètres de notre état de santé peut déjà être utilisé comme un système d'alerte précoce:

**Plus on prête attention aux premières anomalies désagréables, mieux c'est. Au début, ces symptômes de bien-être sont l'expression de déséquilibres qui peuvent être facilement surmontés. Plus tôt vous prenez des contre-mesures actives, plus faible sera le risque que les symptômes se transforment en maladies. Un effort excessif accompagné d'un stress chronique peut parfois aussi déclencher des symptômes prononcés en cas de sensibilités multiples.**

Dans le sport professionnel, même des valeurs de stress relativement faibles de 20 sont considérées comme une raison de réduire le plus tôt possible un stress plus important avec le risque de blessure. Pour notre vie quotidienne normale et nos objectifs, les «valeurs limites» du score peuvent être traitées de manière plus souple.

### 2<sup>e</sup> épisode

Vérifions notre état de bien-être au début de cette série d'articles:

	<i>très faible</i>					<i>très élevé</i>				
<b>État de bien-être</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Problèmes de dos et de cou										
Tension musculaire										
Flatulence et intestin irritable										
Transpiration légère la nuit										
Sommeil agité										
Irritabilité										
Fatigue croissante										
Manque de concentration										
Agitation intérieure										
Susceptibilité aux infections										
<b>TOTAL des points 2<sup>e</sup> épisode</b>	_____					<i>Points de comparaison 1<sup>e</sup> épisode</i> _____				

*Remarque: ce petit bilan de santé, voire le résultat de ce bilan ne constitue pas un diagnostic et ne remplace pas une visite chez le médecin.*

## Aperçu et classification de vos valeurs (points):

70 à 100

Les scores de stress de 70 à 100 doivent être pris très au sérieux. Des contrôles médicaux, si nécessaire des diagnostics de laboratoire, une aide psychothérapeutique ou médicale peuvent assurer la sécurité. Cependant, la base d'une bonne santé est l'adaptation constante du mode de vie.

**Nous recommandons aux personnes souffrant de ces niveaux élevés de stress de faire un usage intensif et durable de nos conseils Big Bang.**

---

50 à 70

Les valeurs comprises entre 50 et 70 doivent être prises au sérieux et faire l'objet d'une mise en œuvre cohérente des conseils Big Bang. **La mise en œuvre active et régulière de ces conseils peut contribuer à remédier aux problèmes de santé avant qu'ils ne deviennent des maladies réelles ou chroniques.**

---

30 à 50

Pour les valeurs entre 30 et 50 ans, **les changements de style de vie dans les trois domaines de la nutrition, de l'exercice et de la forme mentale peuvent s'avérer très efficaces.**

---

1 à 29

Les personnes qui ont ces valeurs peuvent se qualifier à juste titre de « yogis amateurs » - surtout en ces temps de stress! Jusqu'à une valeur de 30, la vie de la plupart des gens est bonne. **Bien sûr, la même chose s'applique ici: moins, c'est plus. Vous pouvez toujours pousser les valeurs vers le bas et ainsi améliorer encore plus votre bien-être général.**