

A ストレス度 80～100%

あなたは、ストレスがとても高いグループに入ります。危険！ 一番いいことは、すぐに長い休みを取って、どこかへ出かけること。外国に行くか、海や山でのんびり。とにかく気分を変えることが大切です。休みを取っても、家で寝ているだけというのはダメですよ！ 生活を朝中心に変えてください。問題がある場合は、専門家に相談しましょう。

B ストレス度 50～80%

あなたはストレスによわいタイプです。今もストレスがたまっています。毎日の食生活をもう一度考えてみてください。チョコレートやケーキなど、あまい物を食べすぎていませんか。カロリーの取りすぎは、イライラの原因です。肉より野菜を食べましょう。休日はアウトドア・ライフを楽しんでください。

C ストレス度 20～50%

あなたのストレス度は、かるいです。それほど大きい問題はありませんから、心配しなくてもいいですが、ストレスがたまらないようにすることは大切です。飲みすぎ、食べすぎには注意しましょう。カラオケで歌う、スポーツをするなどがいいでしょう。

D ストレス度 0～20%

あなたは上手にストレスをコントロールすることができます。いやなことは早く忘れて、何にでも関心を持つことができる人ですね。安心して、楽しい生活が続けてください。

*危険 danger
きけん

原因 cause
げんいん

続ける to continue
つづ

変える to change
か

野菜 vegetables
やさい

専門家 specialist
せんもんか

心配する to worry
しんぱい