

Как без кукушки узнать, сколько осталось жить?

Относиться к этому тесту с полной серьезностью, наверное, не стоит. Но примерно подсчитать до скольких лет мы сможем дожить, если на голову не свалится кирпич, он поможет.

Для начала возьмите число 63 (такова средняя продолжительность жизни россиянина), из него вам нужно вычитать или же прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.

Мужчины должны вычесть из этой цифры 4. Читательницам же следует добавить 5 (они живут у нас в среднем на 9 лет дольше, нежели представители «сильного пола») Следовательно, у мужчин берется за основу средней продолжительности их жизни 59 лет, а у женщин - 68 лет.

А теперь отвечайте на вопросы.

1. Если вы живете в населенном пункте, где проживают менее 10 тысяч человек, то добавьте 2 года. Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то вычтите 2 года.

2. Если на работе вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим - добавьте 3 года.

3. Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если два-три раза - прибавьте 2 года.

4. Если вы женаты или замужем (или же собираетесь вступить в брак), добавьте 5 лет; если нет - вычтите по одному году за каждые 10 лет холостяцкой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

5. Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычитите 4 года; если по 7-8 часов - ничего не вычитайте. Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Сильная усталость, как и слишком продолжительный сон, - признак плохого кровообращения.

6. Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года; если спокойный, уравновешенный - добавьте 3 года.

7. Если вы считаете себя счастливым, то добавьте 1 год, если же нет - отнимите 2 года.

8. Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

9. Если вам постоянно не хватает денег, и вы все время ищете, где бы можно было подработать, отнимите 3 года.

10. Если у вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее - 2 года.

11. Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года.

12. Если ваши бабушка (дедушка) дожили до 85 лет, то добавьте себе 2 года. Если оба дожили до 80 лет - 4 года. Если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (инсульт, инфаркт...), вычитите 4 года. Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50 лет, скончался от рака - вычитите 3 года.

13. Если выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет, если одну пачку - 6 лет, если меньше пачки - 3 года.

14. Если вы выпиваете спиртное каждый день (хотя бы и немного), вычитите 1 год.

15. Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста больше на 20 кг и более, вычтите 8 лет, если на 15-20 кг, то - 4 года, если на 5-15 кг - 2 года.

16. Если вы мужчина старше 40 лет и проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года, если вам 30-40 лет, прибавьте 1 год, если вам больше 50 - тогда 3 года.

Теперь подсчитайте результат. Число, которое получилось у вас в итоге, это и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Однако вы имеете возможность его увеличить, если станете лучше следить за собой и откажетесь от дурных привычек.

Еще раз перечитайте вопросник и подумайте: в чем вам необходимо изменить свой образ жизни, как сделать его более здоровым.

Автор - Юлия Белич

[Источник](#)