

Scopri la tua età biologica

Quanti anni hai...veramente?

Questa scheda è per il Sig. / Sig.a:

Coloro che applicano tutti i sette punti di seguito elencati invecchiano 20-30 anni più tardi.¹



Quante buone e sane abitudini pratici attualmente

La tua età odierna

Secondo la registrazione anagrafica

La tua età biologica
Secondo le tue sane abitudini

La tua età biologica potenziale

La tua età biologica se tu mettesti in pratica tutti e sette queste buone e sane abitudini

Anni di vita in più
Il numero di anni della tua aspettativa di vita è maggiore o minore della media

Anni di vita in più potenziali

Quanti anni di vita potresti aggiungere alla tua aspettativa di vita se tu seguissi tutte queste sette sane e buone abitudini

Raccomandazioni

Dormi almeno 7-8 ore per notte

Fai esercizio fisico regolarmente

Non fumare

Non bere alcolici

Fai colazione ogni giorno

Non mangiare tra i pasti

Mantieni il tuo peso forma di:

La ricerca

Ora più che mai, la ricerca scientifica sta scoprendo il fatto che l'invecchiamento precoce e la decadenza fisica sono in gran parte il risultato del modo in cui viviamo. Fattori dello stile di vita comune, quali l'essere sovrappeso e il non dormire a sufficienza o il non fare esercizio possono far invecchiare prima del tempo.

In uno studio ben noto, le abitudini di 7.000 persone furono registrate per nove anni.² Questa ricerca rivelò una relazione evidente tra i sette principi base ed il rischio individuale di mortalità. Gli individui che mettevano in pratica tutti questi principi vivevano in media 10-12 anni in più, con una qualità della vita migliore.

Questa scheda ti aiuterà a scoprire la tua età biologica attuale confrontando le tue abitudini personali con l'informazione scientifica corrente.

1. Nedra Belloc/Lester Breslow: *Relationship of Physical Health Status and Health Practices*, *Preventive Medicine* 1, (1972) p. 419.

2. Lisa F Berkman/Lester Breslow: *Health and ways of living: the Alameda County study*. New York: Oxford University Press, 1983.

Scopri la tua età biologica

Quanti anni hai...veramente?

Nome _____

Età _____

Sesso

- Maschile
 Femminile

Peso _____

kg

Altezza _____

cm

Grasso Corporeo _____

%



Sonno

Di solito quante ore dormi per notte?

- 1 5 ore o meno
2 6 ore
3 7-8 ore
4 9 ore o più

Esercizio fisico

Con quale frequenza pratichi esercizio fisico intenso per almeno 20-30 minuti?

(Esempi: Passeggiare a passo veloce, giardinaggio, jogging, sport, nuoto, o ciclismo.)

- 1 Quasi ogni giorno
2 Meno di 3 volte a settimana
3 Raramente

Fumo - abitudini

- 1 Non ho mai fumato
2 Ho smesso di fumare
3 Meno di 1 pacchetto al giorno
4 Più di 1 pacchetto al giorno

Uso dell'alcol

Quanti bicchieri di bevande alcoliche bevi alla settimana? (Una bottiglia di birra, un bicchiere di vino o a un bicchierino di liquore.)

- 1 Nessuno
2 1-2 bicchieri
3 3-10 bicchieri
4 Più di 10 bicchieri

Colazione

Con quale frequenza fai un'abbondante colazione? (Che includa frutta, cereali, pane o altro)

- 1 Quasi ogni giorno
2 Qualche volta
3 Raramente o mai

Spuntini

Quanto spesso ti capita di mangiare tra i pasti?

- 1 Quasi ogni giorno
2 Ogni tanto
3 Raramente o mai

Per favore indicate i temi di vostro interesse.

- | | | |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Smettere di fumare | <input type="checkbox"/> Perdita di peso | <input type="checkbox"/> Fitness |
| <input type="checkbox"/> Alimentazione | <input type="checkbox"/> Diabete | <input type="checkbox"/> Cardiopatie |
| <input type="checkbox"/> Cancro | <input type="checkbox"/> Gestione dello stress | <input type="checkbox"/> Salute spirituale |
| <input type="checkbox"/> Come arricchire la vita di coppia | <input type="checkbox"/> Essere genitori | |

Se desiderate ricevere gratuitamente dei manuali per lo studio personale e volete essere iscritti ai prossimi seminari, per favore riempiete gli spazi seguenti con i vostri dati che verranno utilizzati solo ed esclusivamente per gli scopi di cui sopra.

Nome _____

Indirizzo _____ Città _____

Codice postale _____ Telefono _____ E-mail (facoltativo) _____