

# Визначте свій біологічний вік

Скільки Вам років... насправді?

Ці дані для:

*Ви можете насолоджуватись додатковими 30 роками здоров'я, якщо живете згідно всіх здорових звичок.<sup>1</sup>*



**Стількох принципів здорового способу життя Ви дотримуетесь на даний час**

**Ваш вік**  
Згідно паспортних даних

**Ваш біологічний вік**  
Згідно з кількістю принципів здоров'я, котрих Ви дотримуетесь

**Ваш потенційний біологічний вік**  
Таким був би Ваш показник, якби Ви дотримувались всіх семи принципів здоров'я

**Додаткові роки життя**  
На стільки років тривалість Вашого життя довше або коротше за середній вік

**Потенційні додаткові роки життя**  
Таким був би Ваш показник, якби Ви дотримувались усіх семи принципів здоров'я

## Рекомендації

- Спіть по 7-8 годин
- Регулярно робіть фізичні вправи
- Не паліть
- Не вживайте алкоголю
- Щодня снідайте
- Не їжте у проміжках між основними прийомами їжі
- Стежте за рекомендованою вагою тіла:

## Дослідження

На сьогоднішній день наукові дослідження більше, ніж коли-небудь, доводять правдивість того факту, що передчасне старіння та непрацездатність у більшості випадків є результатом нашого способу життя. Такі чинники, як зайва вага, недостатня тривалість сну та фізичних вправ можуть призвести до передчасного старіння людей.

Було проведено одне цікаве дослідження серед 7.000 учасників, які дотримувалися принципів здорового способу життя протягом 9 років.<sup>2</sup> Результати дослідження вказали на існування прямого зв'язку між дотриманням вищезазначених принципів та ризиком смерті. Ті, хто дотримувався у своєму житті принципів здоров'я, в середньому жили на 10-12 років довше з поліпшенням якості їхнього життя.

Ці дані допоможуть визначити Ваш біологічний вік на даний час шляхом виявлення у Вас здорових звичок і порівняння з науковою інформацією.

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.

# Визначте свій біологічний вік

Скільки Вам років... насправді?

П.І.Пб.

Вік

Стать

- чоловіча  
 жіноча

Вага

кг

Зріст

см

Вміст жиру

%



## Сон

Скільки годин за ніч Ви зазвичай спите?

- 5 годин або менше
- 6 годин
- 7-8 годин
- 9 годин або більше

## Фізичні вправи

Як часто Ви займаєтесь інтенсивними фізичними вправами впродовж хоча б 20-30 хв.?

(Наприклад: швидка ходьба, садівництво, біг підтюпцем, теніс, плавання, чи їзда на велосипеді)

- Майже щодня
- Менше 3 разів на тиждень
- Рідко

## Дані щодо паління

- Я ніколи не палив
- Я покинув палити
- Я палю менше 1 пачки на день
- Я палю більше 1 пачки на день

## Вживання алкоголю

Скільки доз алкогольних напоїв Ви випиваєте за тиждень?

(одній дозі відповідає пляшка пива або склянка вина, або чарка горілки (50мл))

- Не п'ю
- 1-2 дози протягом тижня
- 3-10 доз на тиждень
- Більше 10 доз

## Сніданок

Чи часто Ви добре снідаєте?

(Більше, ніж просто булочки та кава)

- Майже щодня
- Інколи
- Рідко або ніколи

## Перекушування

Як часто Ви їсте між основними прийомами їжі?

- Майже щодня
- Інколи
- Рідко чи ніколи

Будь ласка, позначте ті теми, які могли б Вас зацікавити

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Харчування      | <input type="checkbox"/> Духовне здоров'я     | <input type="checkbox"/> Відносини між батьками та дітьми |
| <input type="checkbox"/> Фізичні вправи  | <input type="checkbox"/> Ракові захворювання  | <input type="checkbox"/> Поліпшення відносин у шлюбі      |
| <input type="checkbox"/> Діабет          | <input type="checkbox"/> Боротьба зі стресом  | <input type="checkbox"/> Позбавлення від тютюнозалежності |
| <input type="checkbox"/> Оптимальна вага | <input type="checkbox"/> Серцеві захворювання |   |

Якщо Ви хочете отримати відповіді на питання, які Вас зацікавили, будь ласка заповніть таку анкету:

П.І. по-Б \_\_\_\_\_

Адреса \_\_\_\_\_ місто \_\_\_\_\_

Індекс \_\_\_\_\_ телефон (не обов'язково) \_\_\_\_\_