

Визначте свій біологічний вік

Скільки Вам років... насправді?

Ці дані для:

Following all good health practices can give you up to 30 more years of health.¹



How many good health habits you currently practice

Your current age
according to your birth record

Your Health Age
according to your health practices

Your Potential Health Age
Your health age if you practiced all seven good health habits

Your Additional Years
The number of years your life expectancy is shorter or longer than the average

Your Potential Additional Years
The number of years your life expectancy could be longer if you practiced all seven good health habits

Рекомендації

Спіть по 7-8 годин

Регулярно займайтеся спортом

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 років². 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. по-Б. _____

Вік _____

Вага _____

кг

Стать

- чоловіча
 жіноча

В _____

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 куріння

- 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

Перекуски

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) _____