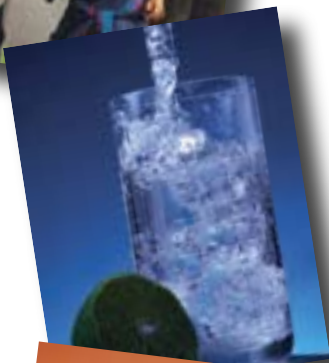


# ВИСТАВКА ЗДОРОВ'Я



**Харчування**  
**Фізичні вправи**  
**Вода**  
**Сонячне світло**  
**Стримання**  
**Повітря**  
**Відпочинок**  
**Довіра**



# Показники Вашого здоров'я

П.І.Б.: \_\_\_\_\_

## Харчування

Надмірна Вага тіла

Зріст

Вага

Вміст жиру %

Рекомендовано



## Фізичні вправи

Проба на сходинці

Пульс у спокої

Після 3 хв. фізичних вправ

Після 5 хв. відпочинку

Частота пульсу після 3х хв. помірних вправ:

110 або нижче	Відмінно
110-120	Дуже добре
120-130	Добре
130-140	Задовільно
140 або вище	Незадовільно



## Вода

Демонстрація водолікування

Кров'яний тиск

Кров'яний тиск

Мінімум: 140/90  
Ідеально: 120/70



## Стримання

комп'ютерне визначення біологічного віку

Визначення біологічного віку



## Повітря

Вимір верхнього рівня

Верхній рівень

Рекомендовано



## Відпочинок

Масаж на стільці



## Довіра

Поради щодо Здоров'я

