

Zjistěte svůj biologický věk

Jak staří jste ... ve skutečnosti?

Tato zpráva je pro:

Následováním všech zdravotních zásad můžete získat navíc 30 i více let dobrého zdraví.¹



Množství dobrých návyků které momentálně praktikujete

Váš momentální věk
Podle datumu narození

Váš biologický věk
Podle praktikování Vašich zdravotních návyků

Váš potenciální biologický věk
Váš biologický věk, kdybyste praktikoval/a všech 7 dobrých zdravotních návyků

Vaše přidané roky
Množství let, o které jste mladší nebo starší, než průměr

Potenciálně přidané roky
Množství let, o které byste mohli žít déle, pokud byste praktikoval/a všech 7 dobrých zdravotních návyků

Doporučení

Spěte 7-8 hodin denně

Pravidelně cvičte

Nekuřte

Nepíjте alkohol

Jezte denně dobrou snídani

Nepopojídejte mezi jídly

Udržte si správnou váhu, asi:

Studie

Věda objevuje fakt, že více než kdykoliv předtím, je předčasné stárnutí a invalidita převážně důsledkem způsobu našeho života. Společné faktory životního stylu, jako je nadváha, nedostatek spánku nebo pohybu, mohou způsobit, že lidé rychleji stárnou.

V jedné velmi známé studii bylo 9 let zkoumáno 7000 lidí.² Tato studie ukázala na jasný vztah mezi 7 zdravotními návyky, vypsány nalevo a rizikem předčasné úmrtnosti. Lidé, kteří praktikovali všech 7 zdravotních návyků, žili průměrně o 10-12 let delší a kvalitnější život.

Tato zpráva Vám pomůže zjistit Váš momentální biologický věk porovnáním Vašich osobních zdravotních praktik se současnými vědeckými poznatky.

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.

Zjistěte svůj biologický věk

Jak staří jste ... ve skutečnosti?

Jméno _____

Věk _____

Pohlaví

Mužské

Ženské

Výška _____

kg

Hmotnost _____

cm

Tělesný tuk _____

%



Spánek

Kolik hodin většinou spíte v noci?

- 1 5 hodin nebo méně
- 2 6 hodin
- 3 7-8 hodin
- 4 9 hodin nebo více

Pohyb

Jak často máte aktivní pohyb alespoň na 20-30 minut? (Příklady: rychlá chůze, práce na zahradě, běh, sporty, plavání, jízda na kole)

- 1 Téměř každý den
- 2 Méně než 3 x týdně
- 3 Zřítakdy

Kouření

- 1 Nikdy jsem nekouřil
- 2 Přestal jsem kouřit
- 3 Kouřím méně než 1 balíček denně
- 4 Kouřím více než 1 balíček denně

Alkohol

Kolik sklenic alkoholu vypijete za týden?

(Lahev piva, sklenice vína nebo tvrdého alkoholu)

- 1 Žádnou
- 2 1-2 sklenic
- 3 3-10 sklenic
- 4 Více než 10 sklenic

Snídaně

Jak často jíte dobrou snídani?

(Měla by obsahovat chléb, obilniny, ovoce atd.)

- 1 Téměř každý den
- 2 Někdy
- 3 Zřítakdy nebo nikdy

Popojídání mezi jídly

Jak často jíte něco mezi hlavními jídly?

- 1 Téměř každý den
- 2 Jednou za čas
- 3 Zřítakdy nebo nikdy

Prosím zaznačte témata o která máte zájem.

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Jak přestat kouřit | <input type="checkbox"/> Hubnutí | <input type="checkbox"/> Fitness |
| <input type="checkbox"/> Výživa | <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Srdeční nemoci |
| <input type="checkbox"/> Rakovina | <input type="checkbox"/> Zvládnání stresu | <input type="checkbox"/> Duchovní zdraví |
| <input type="checkbox"/> Lepší manželství | <input type="checkbox"/> Rodina, výchova | |

Pokud máte zájem o bezplatný "korespondenční kurs" a nebo chcete být informováni o pořádaných seminářích, vyplňte prosím následující informace.

Jméno _____

Adresa _____ Město _____ Stát _____

PSC _____ Telefon (nepovinný) _____ E-mail (nepovinný) _____