

Descubra a sua Idade Biológica

Que idade tem...realmente?

Este relatório é sobre:

Seguir todos os bons hábitos de saúde pode acrescentar até 30 anos de saúde à sua vida.¹



A quantidade de bons hábitos saudáveis que possui actualmente

A Sua Idade Actual

De acordo com o seu registo de natalidade

A Sua Idade Biológica
De acordo com os seus hábitos de saúde

A Sua Idade Potencial

A sua idade se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Anos Adicionais
Número de anos de esperança de vida que diminui ou aumenta em relação à média

Anos Adicionais Potenciais

Número de anos de esperança de vida que aumentaria se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Recomendações

Repousar 7-8 horas por noite

Fazer exercício regularmente

Não fumar

Não beber álcool

Tomar o pequeno-almoço diariamente

Não comer entre as refeições

Manter o peso correcto:

O Estudo

Mais do que nunca, os estudos científicos estão a revelar o facto de que a velhice prematura e a incapacidade são em grande escala o resultado da forma como vivemos. Factores vulgares do estilo de vida, como o excesso de peso e a falta de repouso ou de exercício, podem envelhecer as pessoas antes de tempo.

Num estudo conhecido, foram registadas as práticas de saúde de 7000 pessoas durante nove anos.² Esta pesquisa revelou uma relação clara entre os sete hábitos salutareis listados à esquerda e o risco de morte de uma pessoa. Os indivíduos que praticavam todos os hábitos salutareis viviam em média mais 10-12 anos, com melhor qualidade de vida.

Este relatório vai ajudá-lo a descobrir a sua idade biológica actual ao comparar os seus hábitos de saúde com a informação científica actual.

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.

Descubra a sua Idade Biológica

Que idade tem...realmente?

Nome _____

Idade _____

Sexo

- Masculino
 Feminino

Peso _____

kg

Altura _____

cm

Gordura Corporal _____

%



Repouso

Normalmente, quantas horas dorme durante a noite?

- 1 5 horas ou menos
 2 6 horas
 3 7-8 horas
 4 9 horas ou mais

Exercício Físico

Quantas vezes pratica exercício enérgico, durante, pelo menos, 20-30 minutos? (Exemplos: Andar rápido, jardinagem, jogging, desportos, natação ou ciclismo.)

- 1 Quase todos os dias
 2 Menos de 3 vezes por semana
 3 Raramente

Passado de Fumador

- 1 Nunca fumei
 2 Parei de fumar
 3 Fumo menos de um maço por dia
 4 Fumo mais de um maço por dia

Uso de Álcool

Quantas bebidas alcoólicas ingere numa semana? (uma garrafa de cerveja, um copo de vinho ou licor.)

- 1 Nenhuma
 2 1-2 bebidas
 3 3-10 bebidas
 4 Mais de 10 bebidas

Pequeno-almoço

Quantas vezes toma um bom pequeno-almoço? (Incluindo fruta, cereais, pão ou mais.)

- 1 Quase todos os dias
 2 Às vezes
 3 Raramente ou nunca

Pequenas Refeições

Quantas vezes come entre as refeições?

- 1 Quase todos os dias
 2 De vez em quando
 3 Raramente ou nunca

Por favor indique os tópicos em que está interessado:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Parar de fumar | <input type="checkbox"/> Perda de peso | <input type="checkbox"/> Estar em forma |
| <input type="checkbox"/> Nutrição | <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Saúde Espiritual |
| <input type="checkbox"/> Cancro | <input type="checkbox"/> Controlo do stresse | <input type="checkbox"/> Enriquecimento do casamento |
| <input type="checkbox"/> Doenças do coração | <input type="checkbox"/> Educação | |

Se quiser receber lições gratuitas, para estudar em casa, e ficar a saber dos próximos seminários, por favor preencha as informações seguintes:

Nome _____

Morada _____ Localidade _____

Código Postal _____ Telefone (opcional) _____ E-mail (opcional) _____