

# Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem...realmente?

Este relatório é sobre:

**Seguir todos os bons hábitos de saúde pode acrescentar até 30 anos de saúde à sua vida.<sup>1</sup>**



**A quantidade de bons hábitos saudáveis que possui atualmente**

**A Sua Idade Atual**  
De acordo com o sua data de nascimento

**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 expectativa de vida que diminui ou aumenta em relação à média

**Anos Adicionais Potenciais**  
Número de anos de expectativa 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 desjejum diariamente

Não comer entre as refeições

Manter o peso correto:

## O Estudo

Mais do que nunca, os estudos científicos revelam o fato de que a velhice prematura e a incapacidade são em grande escala o resultado da forma como vivemos. O 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 registradas as práticas de saúde de 7000 pessoas durante nove anos.<sup>2</sup> Esta pesquisa revelou uma relação clara entre os sete hábitos saudáveis listados à esquerda e o risco de morte de uma pessoa. Os indivíduos que praticavam todos os hábitos saudáveis viviam em média mais 10-12 anos, com melhor qualidade de vida.

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

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 você tem...realmente?*

Nome \_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_

Sexo

- Masculino  
 Feminino

Peso \_\_\_\_\_

kg

Altura \_\_\_\_\_

cm

Gordura Corporal \_\_\_\_\_

%



## Repouso

Normalmente, quantas horas você 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 você exercita-se durante, pelo menos, 20-30 minutos? (Exemplos: Andar rápido, jardinagem, jogging, esportes, natação ou ciclismo.)

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

## Passado de Fumante

- 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

Qual a quantidade de bebida alcoólica que você 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

## Desjejum

Quantas vezes toma um bom desjejum? (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"/> Câncer             | <input type="checkbox"/> Controle do estresse | <input type="checkbox"/> Relacionamentos afetivos |
| <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 \_\_\_\_\_

Endereço \_\_\_\_\_ Cidade \_\_\_\_\_

C. Postal \_\_\_\_\_ Telefone (opcional) \_\_\_\_\_ E-mail (opcional) \_\_\_\_\_