

Определите свой биологический возраст

Сколько Вам лет... на самом деле?

Это данные для:

Следование всем здоровым привычкам может добавить до 30 лет здоровья.¹



Сколько здоровых привычек вы практикуете на данный момент

Укажите свой возраст
согласно паспортных данных

Ваш биологический возраст
согласно применения указанных принципов здоровья

Ваш потенциальный биологический возраст
насколько моложе Вы могли быть, если бы следовали всем указанным принципам здоровья

Ваши добавочные годы
Число лет вашей ожидаемой продолжительности жизни короче или длиннее средней продолжительности.

Ваши потенциальные добавочные годы
Число лет вашей ожидаемой продолжительности жизни может быть длиннее, если вы практикуете все семь здоровых привычек.

Рекомендации

Спите 7-8 часов

Регулярно занимайтесь спортом

Не курите

Не употребляйте алкоголь

Завтракайте каждый день

Не перекусывайте между едой

Поддерживайте рекомендуемый вес:

Исследование

В настоящее время научные исследования более чем когда-либо указывают на то, что преждевременное старение и нетрудоспособность в большинстве случаев являются результатом нашего образа жизни. Такие факторы, как избыточный вес, недостаточное количество сна или упражнений могут привести к преждевременному старению людей.

Проведено одно известное научное исследование среди 7000 участников, применявших принципы здорового образа жизни в течение 9 лет.² Результаты исследования показали, что существует прямая связь между соблюдением правил здоровья и риском смерти. Применявшие в своей жизни указанные принципы здоровья в среднем жили на 10-12 лет дольше, и их качество жизни улучшилось.

Эти данные помогут определить Ваш биологический возраст в настоящее время путем определения наличия у Вас указанных принципов здоровья и сравнения с имеющейся научной информацией.

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.

Определите свой биологический возраст

Сколько Вам лет... на самом деле?

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Пол

- Мужской
 Женский

Вес _____

кг

Рост _____

см

Содержание жира _____

%



Сон

Сколько часов за ночь
Вы обычно спите?

- 1 5 часов или меньше
2 6 часов
3 7-8 часов
4 9 часов или более

Физические упражнения

Как часто Вы занимаетесь интенсивными
физическими упражнениями продолжи-
тельностью не менее чем 20-30 мин.?

(Например, быстрой ходьбой, садоводством, бегом трусцой,
теннисом, плаванием или ездой на велосипеде).

- 1 Почти ежедневно
2 Менее 3 раз в неделю
3 Редко

Данные по курению

- 1 Я никогда не курил(а)
2 Я бросил(а) курить
3 Я курю менее 1 пачки в день
4 Я курю более 1 пачки в день

Употребление алкоголя

Какое количество доз алкогольных
напитков Вы выпиваете в неделю?

(одна доза соответствует бутылке пива или бокалу вина,
или рюмке водки (50 мл))

- 1 Не пью
2 1-2 дозы
3 3-10 доз
4 Больше 10 доз

Завтрак

Часто ли Вы плотно завтракаете?

(Больше, чем просто булочки и кофе)

- 1 Почти ежедневно
2 Иногда
3 Редко или никогда

Перекусывание

Часто ли Вы перекусываете между едой?

- 1 Почти ежедневно
2 Иногда
3 Редко или никогда

Пожалуйста, укажите те темы, которые могли бы Вас заинтересовать

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Оптимальный вес | <input type="checkbox"/> Раковые заболевания | <input type="checkbox"/> Улучшение отношений в браке |
| <input type="checkbox"/> Питание | <input type="checkbox"/> Избавление от курения | <input type="checkbox"/> Духовное здоровье |
| <input type="checkbox"/> Диабет | <input type="checkbox"/> Физические упражнения | <input type="checkbox"/> Отношения между
родителями и детьми |
| <input type="checkbox"/> Борьба со стрессом | <input type="checkbox"/> Сердечные заболевания | |

Если Вы хотите получить ответы на интересующие Вас вопросы, пожалуйста,
заполните следующую анкету:

Ф.И.О. _____

Адрес _____ город _____

Индекс _____ телефон (не обязательно) _____