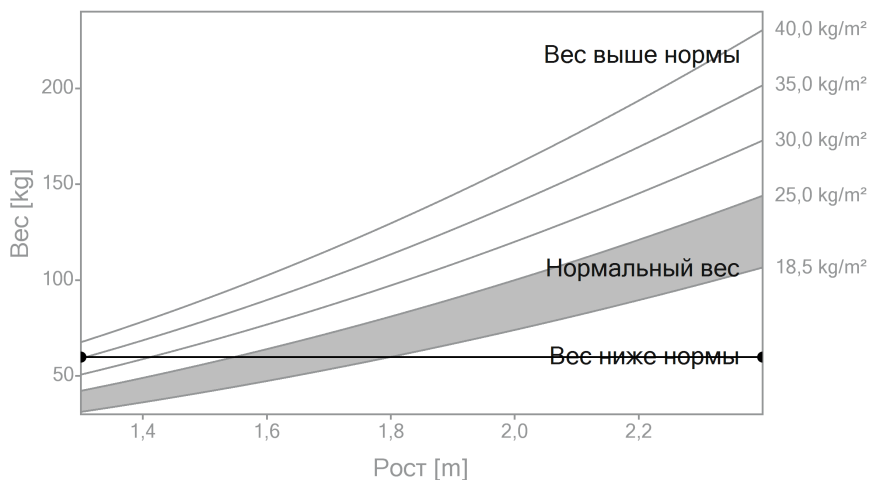




Дорогая пациентка, дорогой пациент,  
 наибольшую пользу своему здоровью приносите Вы сами!



Существуют простые способы определения состояния Вашего здоровья. Индекс массы тела (ИМТ), например, учитывает вес и рост. Ниже приведены Ваши результаты замеров:

**Вес (kg):** 60,00

*Зная параметры своего тела, Вы легко можете определить свой ИМТ с помощью графика. Измерьте свой рост и определите значение ИМТ в точке пересечения с Вашим весом.*

### Обратите внимание на следующее:

Тот, кто питается здоровой пищей, достаточно двигается и поддерживает индивидуальный нормальный вес, приносит большую пользу собственному здоровью. При этом поступление энергии должно соответствовать ее расходу. В большинстве случаев это является залогом нормального веса. Ваше тело будет верно служить Вам до старости, ведь здоровый образ жизни снижает риск сердечнососудистых заболеваний, гипертонии, инсультов и заболевания диабетом типа 2.

**Если Вы хотите определить состав Вашего тела, обращайтесь ко мне. Я расскажу об анализе биоэлектрического сопротивления (АБС) при помощи seca mBCA. Вы узнаете, какую долю массы Вашего тела составляют мышцы и жир.**

### Общий расход энергии (ТЭЕ) при физнагрузках

Пол	Мужчины			Женщины		
	18–30	30–60	>60	18–30	30–60	>60
<b>Возраст (лет)</b>	<b>ккал/день</b>			<b>ккал/день</b>		
<b>Общий расход энергии (ккал/день)</b>						
почти всегда лежащее положение (постельный режим, каталка)	1914	1873	1548	1650	1599	1444
почти всегда сидячее положение (офисный служащий)	2233	2185	1806	1926	1866	1684
преим. сидячее, иногда стоячее положение (студент, шофер)	2552	2498	2064	2201	2133	1925
чаще полож. стоя или ходьба (домохозяйка, продавец, мастер)	2872	2810	2322	2476	2399	2166
физический труд (строитель, проф. спортсмен)	3191	3122	2580	2751	2666	2406
+ при занятиях спортом (30–60 минут / 5 раз в неделю)	478	468	387	412	399	361

Источник: WHO

### Совет seca

Здоровый вес тела и физические нагрузки помогают сохранять форму и мобильность до преклонных лет. Даже если Вы не сразу заметите разницу, встав на весы, Вы почувствуете себя намного лучше.



### Известно ли Вам?

**Порция теплой еды в день** необязательна, поскольку горячая еда остывает уже во рту. Попадая в желудок, она имеет примерно ту же температуру, что холодная еда, которая остывает во рту при жевании.

**Сырые овощи полезнее приготовленных?** В связи с тем, что многие овощи плохо перевариваются в сыром виде, многие ценные вещества лучше усваиваются организмом из готовых овощей.



**Если Вы заботитесь о своем здоровье, обращайтесь ко мне.**



**Радость, спорт и питание**

Больше информации Вы найдете на сайте [printout.seca.com](http://printout.seca.com) или просто отсканируйте QR-код.