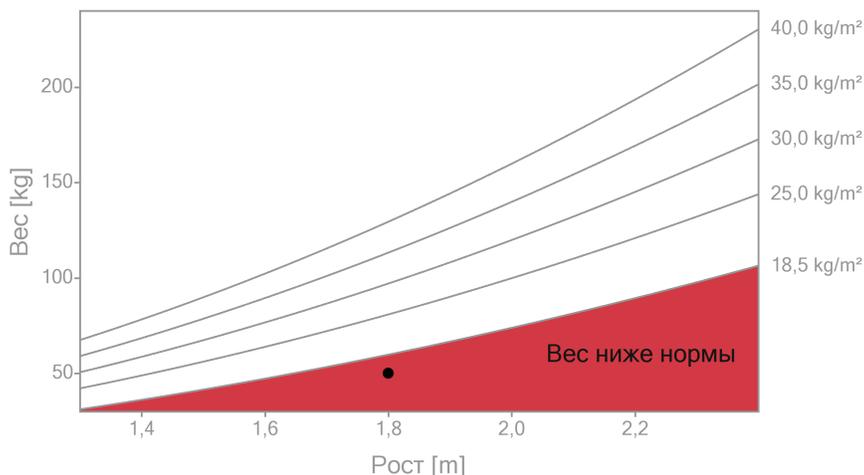




Дорогая пациентка, дорогой пациент,
 наибольшую пользу своему здоровью приносите Вы сами!



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

Вес (kg): 50,00
Рост (m): 1,800
ИМТ (kg/m²): 15,43

Внимание:
 Ваш ИМТ находится ниже минимального

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
Возраст (лет)	ккал/день			ккал/день		
Общий расход энергии (ккал/день)						
почти всегда лежачее положение (постельный режим, каталка)	1734	1736	1407	1473	1502	1335
почти всегда сидячее положение (офисный служащий)	2023	2025	1642	1718	1752	1557
преим. сидячее, иногда стоячее положение (студент, шофер)	2312	2314	1877	1964	2003	1780
чаще полож. стоя или ходьба (домохозяйка, продавец, мастер)	2601	2604	2111	2209	2253	2002
физический труд (строитель, проф. спортсмен)	2890	2893	2346	2455	2503	2225
+ при занятиях спортом (30–60 минут / 5 раз в неделю)	433	434	351	368	375	333

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 или просто отсканируйте QR-код.