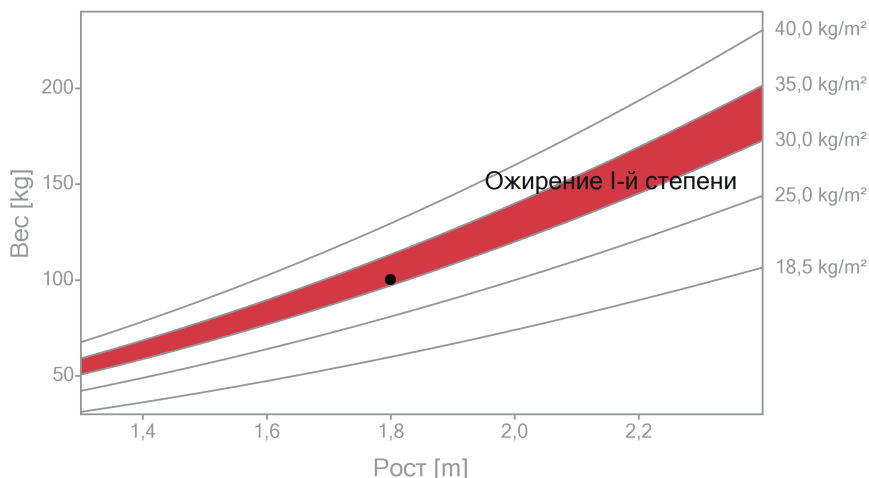




Дорогая пациентка, дорогой пациент,  
 наибольшую пользу своему здоровью приносите Вы сами!



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

**Вес (kg):** 100,00  
**Рост (m):** 1,800  
**ИМТ (kg/m<sup>2</sup>):** 30,86

**Внимание:**  
 Ваш ИМТ превышает верхний предел

### Обратите внимание на следующее:

Если ИМТ составляет 25 kg/m<sup>2</sup> и выше, речь идет об избыточном весе. Вес следует нормализовать за счет выравнивания энергобаланса. Увеличение повседневных физических нагрузок поможет Вам ускорить энергообмен, ведь общий расход энергии важен для здорового снижения веса. Я расскажу Вамо подходящих тренировках, частота, длительность и интенсивность которых, как и воздействие на группы мышц, должны соответствовать Вашим потребностям.

**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.**

### 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.



### Таблица физических нагрузок

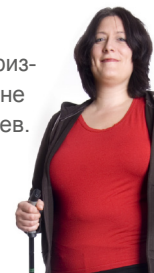
Продукт	Физические нагрузки				
	Плавание	Бег	Велосипед	Ходьба	Тренировки
	31 мин	36 мин	38 мин	50 мин	45 мин
	15 мин	17 мин	18 мин	24 мин	22 мин
	27 мин	31 мин	33 мин	43 мин	39 мин
	3 мин	4 мин	4 мин	5 мин	4 мин

Источник: таблица питательной и калорийной ценности GU / www.kalorientabelle.net  
 Приблизительные значения для человека весом 70 kg.

### Известно ли Вам?

**Сделайте свой вклад!** Здоровое питание и регулярные физические нагрузки снижают риск заболевания диабетом типа 2 в несколько раз. Выполняя даже простые упражнения, Вы заметите большую разницу.

**Худейте играючи!** Благодаря сбалансированному питанию и физнагрузкам Вы сможете сбросить не менее 3 кг уже в первые 6 месяцев. Ваш врач с радостью поможет Вам составить правильный план питания и даст советы по тренировкам.



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.