

Je décide de changer !

Je choisis d'avoir les os solides.

Ce que je peux faire:



Special Olympics

Healthy Athletes
Health Promotion



- Remplacer le soda par du lait!
- Continuer à pratiquer mon sport!
- Ne pas fumer!
- Manger des aliments qui fortifient mes os:
 - Brocolis
 - Yaourts
 - laitue feuillue foncée
 - Almonds
- Prendre une pilule contenant du calcium et de la vitamine C.

Carte santé personnelle

Aujourd'hui, nous avons mesuré deux paramètres qui reflètent votre état de santé.

1. La DMO (Densité Minérale Osseuse), qui mesure la solidité de vos os.
2. L'IMC (Indice de Masse Corporelle), qui mesure votre masse grasseuse



Votre IMC est de:

- Votre poids est idéal pour votre taille
- Vous devriez perdre du poids pour vous sentir mieux.
- Votre poids peut gêner votre activité physique. Montrez cette carte à votre médecin et demandez-lui de l'aide pour perdre du poids..

Votre DMO est de:

- Vos os sont en bonne santé.
- Vos os ne sont peut-être pas aussi solides que vous le souhaiteriez.
- Montrez cette carte à votre médecin. Demandez-lui de l'aide pour fortifier vos os.