

# 나는 변하기로 결정했어!

## 나는 튼튼한 뼈를 갖기로 했어!

이것을 위해 내가 할 수 있는 일들 :



탄산음료수 대신 우유를 마신다.

꾸준히 운동한다.

담배를 피지 않는다.

내 뼈를 튼튼히 해주는 음식:

브로컬리

요거트

적상주

아몬드

칼슘과 비타민D가 함유된

비타민제를 먹는다.





**Special Olympics**

Healthy Athletes  
**Health Promotion**

## 개인 건강 카드

오늘 우리는 당신의 건강을 알아볼 수 있는  
두 가지 측정을 했습니다.

당신의 뼈가 얼마나 튼튼한지(BMD).  
당신이 체지방을 얼마나 가지고 있는지 (BMI)

당신의 BMI는:

당신은 키에 비해 건강한 체중을  
유지하고 있습니다.

당신이 좀 더 건강해지기 위해  
체중을 줄이는 것이 좋습니다.

당신의 체중이 운동에 방해가 될 수  
있습니다. 이 카드를 의사에게  
보여주고 체중을 줄이기 위한 적절한  
방법을 지도 받으십시오.

당신의 BMD 값은:

당신의 뼈는 튼튼합니다.

당신의 뼈는 생각만큼  
튼튼하지 않을 수도 있습니다.

이 카드를 의사에게 보여주고  
뼈가 튼튼해지는데 도움이 되는  
방법을 지도 받으십시오