

我选择改变！

我选择拥有强壮的骨骼。



以下是我选择要做的事情：

- 喝牛奶而不是喝汽水。
- 坚持体育运动。
- 不抽烟。
- 吃增强骨质的食物：
 - 绿芥兰菜
 - 深绿色叶子的生菜
 - 酸奶
 - 杏仁
- 服用含钙和维生素D的营养补充剂。





个人健康卡

今天我们检查两个表明您健康状况的项目。

1. 您的骨骼有多强健 (BMD)。
- 2 您体内有多少脂肪 (BMI)。

您的 BMI（体重指数）是：

您的 BMD（骨密度）分数是：

- _____
- 按照您的身高，您的体重符合健康标准。
 - 您可能需要减轻一些体重，才能变得更加健康。
 - 您的体重可能影响您做运动。请将此卡出示给您的医生，请医生帮您减轻体重。

- _____
- 您的骨骼是健康的。
 - 您的骨骼强健情况也许不太理想。
 - 请将此卡出示给您的医生，请教医生如何使您的骨骼变得更强壮。