



Special Olympics

Healthy Athletes
Health Promotion

나는 변하기로 결정했어!

나는 더 많은 야채와 과일을 먹을거야.

이것을 위해 내가 할 수 있는 일들:



점심 식사에 과일을 먹는다.

아침에는 100%주스를 마신다.

점심 식사에 샐러드를 먹는다.

바삭바삭한 식품을 먹고 싶을 땐 사과, 당근, 콩
같은 아삭아삭한 과일과 야채를 먹는다.

디저트로 탈지 우유나 무지방 요거트로 만든
과일스무디를 마신다.



Special Olympics

Health Promotion Healthy Athletes

개인 건강 카드

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

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

당신의 BMI는:

당신은 키에 비해 건강한 체중을
유지하고 있습니다.

당신은 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.