

# 我选择改变！

我选择运动—而不是吸烟。

以下是我选择要做的事情：



- 如果我抽香烟，我会要求医生帮助我戒烟。
- 如果我嚼烟草，我会要求医生帮助我戒掉。
- 如果我不吸烟，我选择永不沾染恶习。





**Special Olympics**

**Health Promotion**  
Healthy Athletes

## 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。

您的骨骼是健康的。

您可能需要减轻一些体重，才能变得更加健康。

您的骨骼强健情况也许不太理想。

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。

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。