

나는 변하기로 결정했어!
나는 담배피지 않고, 운동을 할거야.



이것을 위해 내가 할 수 있는 일들:



만약 내가 담배를 피고 있다면, 의사에게 끊는
것을 도와달라고 상담한다.

만약 내가 담배를 피고 있지 않다면,
앞으로도 담배를 피지 않는다.





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.