



나는 변하기로 결정했어!

나는 태양으로부터 나를 보호할거야!

이것을 위해 내가 할 수 있는 일들 :



가능한 그늘에 서있다.



햇볕에 장시간 있을 때는 피부를 덮을 수 있는 긴 옷을 입는다.



모자를 쓴다.



선글라스를 쓴다.



선크림을 바른다. 선크림은 SPF15이상의 제품을 사용한다.



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