

我选择改变！

我选择每天喝水。



以下是我选择要做的事情：



- 每天喝一次白水而不是甜饮料。
- 感到热的时候吃新鲜多汁的水果，如莓果、西瓜、桔子和苹果。
- 运动前喝一瓶水。
- 运动后喝一瓶水。
- 每顿饭前喝一杯水。



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。