

Je décide de changer!



Special Olympics

Healthy Athletes
Health Promotion

Je décide de boire de l'eau tous les jours.

Ce que je peux faire:



- Remplacer les boissons sucrées par de l'eau une fois par jour.
- Manger des fruits frais et juteux comme les fruits des bois, la pastèque, les oranges et les pommes quand j'ai chaud.
- Boire une bouteille d'eau avant mon épreuve.
- Boire une bouteille d'eau après mon épreuve.
- Boire un verre d'eau avant chaque repas.

Carte santé personnelle

Aujourd'hui, nous avons mesuré deux paramètres qui reflètent votre état de santé.

1. La DMO (Densité Minérale Osseuse), qui mesure la solidité de vos os.
2. L'IMC (Indice de Masse Corporelle), qui mesure votre masse grasseuse.



Special Olympics

Health Promotion Healthy Athletes

Votre IMC est de:

- Votre poids est idéal pour votre taille.
- Vous devriez perdre du poids pour vous sentir mieux.
- Votre poids peut gêner votre activité physique. Montrez cette carte à votre médecin et demandez-lui de l'aide pour perdre du poids..

Votre DMO est de:

- Vos os sont en bonne santé.
- Vos os ne sont peut-être pas aussi solides que vous le souhaiteriez.
- Montrez cette carte à votre médecin. Demandez-lui de l'aide pour fortifier vos os.