

# 나는 변하기로 결정했어! 나는 매일 물을 마실 거야.



이것을 위해 내가 할 수 있는 일들:



단 음료수대신 매일 물을 마신다.



더울 땀, 베리, 수박, 오렌지, 사과 같은 신선하고 과즙이 많은 과일을 먹는다.



매 경기 전에 물 한 병을 마신다.

매 경기 후에 물 한 병을 마신다.



매 식사 전에 물 한 컵을 마신다.



## 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.