

## قررت أن أغير من نفسي

اخترت أن تكون لي عظام قوية!

هذا ما يمكنني عمله:

شرب كوب من الحليب بدلا من الصودا.

الاستمرار في ممارسة الرياضة!

الامتناع عن التدخين.

تناول الأغذية التي تساعد على بناء عظامي:

بروكلي  
الزبادي  
الخس  
الجوز

تناول حبة من الكالسيوم و فيتامين "D"

### بطاقة الصحة الشخصية

اليوم قمنا بقياس عنصرين سيخبرانك بأشياء هامة عن صحتك

ما مدى قوة عظامك؟ (BMD)

ما هي نسبة الشحوم في جسدك؟ (BMI)



قياسات (BMD) في جسدك  
عظامك بحالة صحية جيدة.

ربما ليست عظامك بحالة جيدة.

أبرز هذه البطاقة لطبيبك و أطلب  
منه المساعدة على تقوية عظامك.

قياسات (BMI) في جسدك  
وزنك مثالي بالنسبة إلى طولك.

ربما تحتاج إلى إنقاص وزنك قليلا  
حتى تتحسن صحتك.

مقدار الزيادة في وزنك ربما يعوق  
تقدمك في رياضتك المفضلة. أبرز  
هذه البطاقة لطبيبك حتى يساعدك على  
إنقاص وزنك. أبرز هذه البطاقة لطبيبك  
و اطلب منه مساعدتك على إنقاص  
وزنك.