

قررت أن أغير من نفسي

اخترت أن أتناول المزيد من الفاكهة و الخضروات

هذا ما يمكنني عمله

- تناول قطعة واحدة من الفاكهة يوميا في وجبة الغذاء.
- تناول عصير 100% يوميا في وجبة الإفطار.
- تناول السلطة الخضراء في وجبة الغذاء.
- عند رغبتني في تناول أغذية مقرمشة، يمكنني تناول الفاكهة و الخضروات المقرمشة كشرائح التفاح، الجزر و البازلاء.
- تناول الفاكهة مع الحليب أو الزبادي منزوع الدسم بدلا من الحلويات.



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.

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

ربما ليست عظامك بحالة جيدة.

ربما تحتاج إلى إنقاص وزنك قليلا
حتى تتحسن صحتك.

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

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.