

قررت أن أغير من نفسي

قررت أن أحمي نفسي عند التعرض الشمس



هذا ما يمكنني عمله

- الاحتماء بالظل كلما أمكن ذلك.
- ارتداء الملابس التي تغطي جسدي عند البقاء تحت أشعة الشمس لفترة طويلة.
- ارتداء غطاء للرأس.
- ارتداء نظارات شمسية.
- استخدام مرطبات للجلد مضادة لأشعة الشمس تحتوي على مادة SPF15 أو أعلى.



بطاقة الصحة الشخصية

اليوم قمنا بقياس عنصرين سيخبرانك بأشياء هامة عن صحتك
ما مدى قوة عظامك؟ (BMD)
ما هي نسبة الشحوم في جسدي؟ (BMI)

قياسات (BMD) في جسدي
عظامك بحالة صحية جيدة.

ربما ليست عظامك بحالة جيدة.

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

قياسات (BMI) في جسدي
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.