

Poznaj swój wiek biologiczny

Ile masz lat... tak naprawdę?

Imię
i nazwisko: _____

Wiek: _____

Płeć:

- Mężczyzna
 Kobieta

Masa
ciała: _____

kg

Wzrost: _____

cm

Tkanka tłuszczowa: _____

%



Sen

Ile godzin sypiasz na dobę?

- 1 5 godzin
 2 6 godzin
 3 7-8 godzin
 4 9 godzin lub więcej

Ruch

Jak często wykonujesz intensywne ćwiczenia fizyczne, które trwają przynajmniej 20-30 minut? (np.: szybki spacer, praca w ogródku, bieganie, pływanie, jazda na rowerze)

- 1 Ćwiczę prawie codziennie
 2 Ćwiczę mniej niż dwa razy w tygodniu
 3 Ćwiczę bardzo rzadko

Palenie

- 1 Nigdy nie paliłem/-am
 2 Rzuciłem/-am palenie
 3 Palę mniej niż jedną paczkę dziennie
 4 Palę więcej niż jedną paczkę dziennie

Alkohol

Jakie ilości alkoholu spożywasz na tydzień? (porcja to: butelka piwa, lampka wina, kieliszek wódki)

- 1 W ogóle nie piję
 2 Piję 2-3 porcje alkoholu
 3 Piję 3-10 porcji alkoholu
 4 Piję ponad 10 porcji alkoholu

Śniadanie

Jak często spożywasz pożywne śniadanie?

- 1 Pożywne śniadanie jem prawie każdego dnia
 2 Pożywne śniadanie jem raz na jakiś czas
 3 Pożywne śniadanie jem rzadko lub nigdy

Podjadanie

Jak często jesz między posiłkami?

- 1 Podjadam prawie każdego dnia
 2 Podjadam raz na jakiś czas
 3 Podjadam rzadko lub nigdy

Zaznacz, jakimi tematami jesteś zainteresowany/-a:

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kurs odwykowy dla palaczy | <input type="checkbox"/> Stres | <input type="checkbox"/> Małżeństwo |
| <input type="checkbox"/> Szkoła gotowania | <input type="checkbox"/> Choroba nowotworowa | <input type="checkbox"/> Wychowanie |
| <input type="checkbox"/> Odchudzanie | <input type="checkbox"/> Cukrzyca | <input type="checkbox"/> Sprawność fizyczna |
| <input type="checkbox"/> Odżywianie | <input type="checkbox"/> Choroby serca | <input type="checkbox"/> Zdrowie duchowe |

Jeśli chciałbyś/-abyś otrzymać darmowe poradniki oraz być informowany/-a o najbliższych programach, proszę wypełnić poniższe dane:

Imię i nazwisko _____

Ulica _____ Miejscowość _____

Kod pocztowy _____ Telefon _____ e-mail _____

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatorów programu EXPO Zdrowie, zgodnie z przepisami ustawy z 29.08.1997 o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2002r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm.). Przyjmuję do wiadomości, że przysługuje mi prawo wglądu do treści moich danych oraz ich poprawiania.

Data _____ Podpis _____

Poznaj swój wiek biologiczny

Ile masz lat... tak naprawdę?

Imię i nazwisko:

Wprowadzenie w życie wszystkich siedmiu zaleceń zdrowotnych może wydłużyć Ci życie nawet o 10–12 lat.¹



Ilość dobrych nawyków zdrowotnych, które stosujesz obecnie (spośród siedmiu wymienionych poniżej)

Twój wiek
według daty urodzenia

Twój wiek biologiczny wynikający ze stylu życia, który prowadzisz obecnie w porównaniu ze średnią populacyjną

Twój potencjalny wiek biologiczny jeżeli wprowadziłbyś/-abyś w życie wszystkie siedem zaleceń

Ilość lat, o jakie Twoje życie będzie wydłużone lub skrócone w porównaniu ze średnią populacyjną

Potencjalne lata życia o które Twoje życie mogłoby być przedłużone, jeśli zastosujesz wszystkie siedem zaleceń

Zalecenia

Śpij 7-8 godzin na dobę

Ćwicz regularnie

Nie pal

Nie pij alkoholu

Zawsze jedz pożywne śniadanie

Nie podjadaj między posiłkami

Utrzymuj właściwą masę ciała:

W świetle badań

Badania naukowe wyraźnie wskazują, że przedwczesne starzenie się oraz utrata sprawności są w większości przypadków wynikiem niewłaściwego stylu życia. Powszechne zaniedbania, takie jak: nadwaga, niedobór snu lub brak ruchu sprawiają, że starzejemy się szybciej niż powinniśmy.

Dziewięć lat badań nad stylem życia 7-miu tys. osób wykazało, że istnieje ścisły związek pomiędzy brakiem zachowywania siedmiu zaleceń (umieszczonych obok) a ryzykiem przedwczesnej śmierci. Osoby przestrzegające tych zaleceń mogą żyć dłużej o około 10-12 lat i cieszyć się lepszym zdrowiem.

Oto wynik badania Twojego obecnego wieku biologicznego (czyli ile naprawdę masz lat). Badanie opierało się na wypełnionej przez Ciebie ankiecie i polegało na porównaniu Twoich obecnych nawyków zdrowotnych z tymi, które są zalecane, zgodnie z wynikami najnowszych badań naukowych.

¹ Lisa F. Berkman, Lester Breslow: *Health and Ways of Living: The Alameda County Study*, New York, Oxford University Press, 1983.