Expo-Saúde

Resultados

Nome:_____

Nutrição
Gordura Corporal

Peso | Altura

% Gordura | % Ideal

Exercício
Harvard Step Teste

Pulso inicial

Após 3 min. de exercício

Após 5 min. de descanso

Pulsação após 3 min. de exercício moderado:

110 ou menos	Excelente
110-120	Muito boa
120-130	Boa
130-140	Satisfatória
140 ou mais	Deficiente

Água
Quantidade de água ingerida

Atual | Ideal

Sol
Pressão Arterial

Atual

Pressão alta: 140/90 ou mais alta

Ideal: 120/80 ou mais baixa

Temperança
Idade Biológica

Ar
Capacidade Pulmonar

Fluxo Máximo | Ideal

Descanso
Massagem relaxante

Confiança
Aconselhamento

Mais uma iniciativa Pro-Saúde da Comunidade Adventista