Expo-Saúde

Resultados

Nome:_____

Nutrição
Colesterol e Glicose

Colesterol _____ Ideal _____

Glicose _____ 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
Gordura Corporal

Peso _____ Altura _____

% Gordura _____ % Ideal _____

Ar
Capacidade Pulmonar

Fluxo Máximo _____ Ideal _____

Descanso
Massagem relaxante

Confiança
Idade Biológica

Mais uma iniciativa Pro-Saúde da Comunidade Adventista