

Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem...realmente?

Este relatório é sobre:

Seguir todos os bons hábitos de saúde pode acrescentar até 30 anos de saúde à sua vida.¹



A quantidade de bons hábitos saudáveis que possui atualmente

A Sua Idade Atual

De acordo com o sua data de nascimento

A Sua Idade Biológica
De acordo com os seus hábitos de saúde

A Sua Idade Potencial

A sua idade se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Anos Adicionais
Número de anos de expectativa de vida que diminui ou aumenta em relação à média

Anos Adicionais Potenciais
Número de anos de expectativa de vida que aumentaria se praticasse os sete bons hábitos de saúde

Recomendações

Repousar 7-8 horas por noite

Fazer exercício regularmente

Não fumar

Não beber álcool

Tomar o desjejum diariamente

Não comer entre as refeições

Manter o peso correto:

O Estudo

Mais do que nunca, os estudos científicos revelam o fato de que a velhice prematura e a incapacidade são em grande escala o resultado da forma como vivemos. O estilo de vida, como o excesso de peso e a falta de repouso ou de exercício, podem envelhecer as pessoas antes de tempo.

Num estudo conhecido, foram registradas as práticas de saúde de 7000 pessoas durante nove anos.² Esta pesquisa revelou uma relação clara entre os sete hábitos saudáveis listados à esquerda e o risco de morte de uma pessoa. Os indivíduos que praticavam todos os hábitos salutaros viviam em média mais 10-12 anos, com melhor qualidade de vida.

Este relatório vai ajudá-lo a descobrir a sua idade biológica atual ao comparar os seus hábitos de saúde com a informação científica atual.

1. Nedra Belloc/Lester Breslow: *Relationship of Physical Health Status and Health Practices*, Preventive Medicine 1, (1972) p. 419.

2. Lisa F Berkman/Lester Breslow: *Health and ways of living: the Alameda County study*. New York: Oxford University Press, 1983.

Descubra a sua Idade Biológica

Que idade você tem...realmente?

Nome

Idade

Sexo

- ☐ Masculino
☐ Feminino

Peso

kg

Altura

cm

Gordura Corporal

%



Repouso

Normalmente, quantas horas você dorme durante a noite?

- ¹ ☐ 5 horas ou menos
² ☐ 6 horas
³ ☐ 7-8 horas
⁴ ☐ 9 horas ou mais

Exercício Físico

Quantas vezes você exercita-se durante, pelo menos, 20-30 minutos? (Exemplos: Andar rápido, jardinagem, jogging, esportes, natação ou ciclismo.)

- ¹ ☐ Quase todos os dias
² ☐ Menos de 3 vezes por semana
³ ☐ Raramente

Passado de Fumante

- ¹ ☐ Nunca fumei
² ☐ Parei de fumar
³ ☐ Fumo menos de um maço por dia
⁴ ☐ Fumo mais de um maço por dia

Uso de Álcool

Qual a quantidade de bebida alcoólica que você ingere numa semana? (uma garrafa de cerveja, um copo de vinho ou licor.)

- ¹ ☐ Nenhuma
² ☐ 1-2 bebidas
³ ☐ 3-10 bebidas
⁴ ☐ Mais de 10 bebidas

Desjejum

Quantas vezes toma um bom desjejum? (Incluindo fruta, cereais, pão ou mais.)

- ¹ ☐ Quase todos os dias
² ☐ Às vezes
³ ☐ Raramente ou nunca

Pequenas Refeições

Quantas vezes come entre as refeições?

- ¹ ☐ Quase todos os dias
² ☐ De vez em quando
³ ☐ Raramente ou nunca

Por favor, indique os tópicos em que está interessado:

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Parar de fumar | ☐ Perda de peso | ☐ Estar em forma |
| ☐ Nutrição | ☐ Diabetes | ☐ Relacionamentos afetivos |
| ☐ Câncer | ☐ Controle do estresse | ☐ Entender a Bíblia |
| ☐ Doenças do coração | ☐ Educação dos crianças | ☐ Profecia |

Se quiser receber lições gratuitas, para estudar em casa, e ficar a saber dos próximos seminários, por favor preencha as informações seguintes:

Nome _____

Endereço _____ Cidade _____

CEP _____ Telefone (opcional) _____ E-mail (opcional) _____