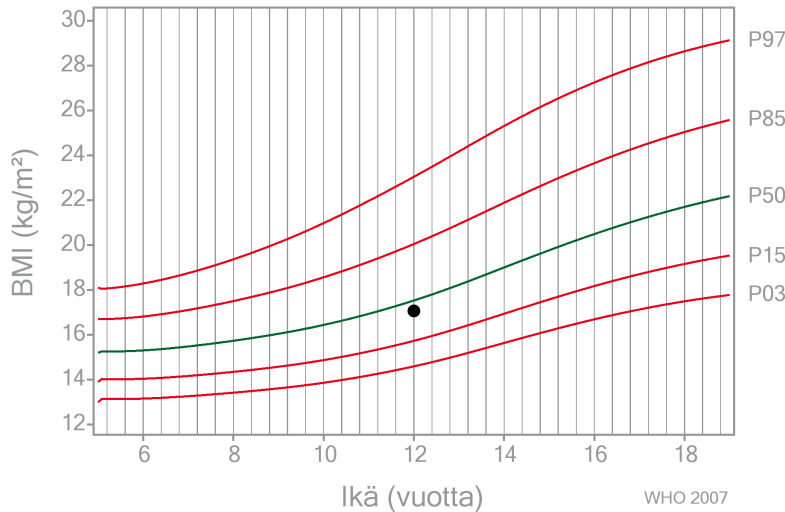




Tärkeimmän panoksen terveytesi puolesta annat sinä itse!



Kasvusi arviointia varten mittausarvosasi merkitään ns. persenttiikäyrälle*. Siinä painoasi ja pituuttasi verrataan muiden samanikäisten ja samaan sukupuoleen kuuluvien lasten kanssa.

Tässä ovat henkilökohtaiset mittaus tuloksetsi:

Paino (kg):	23,00
Pituus (m):	1,160
*Persenttiili:	41
BMI (kg/m²):	17,09
Ikä (vuosina):	12
Sukupuoli:	m

Hyvä perhe! Syö terveellisesti, elä paremmin.



1 Näytä esimerkkiä. Jos itse ostat, valmistat ja syöt terveellisiä elintarvikkeita, on suurempi todennäköisyys, että lapsesi tekee samoin, kun hän joskus joutuu itse huolehtimaan ruoastaan.



2 Rohkaise lastasi. Monipuolinen ravinto on paljon terveellisempää kuin jatkuva pikaruokien, perunalastujen ja makeisten syönti. Enemmän energiaa, enemmän lihaksia, enemmän kasvua terveelliselle ja hyvinvoivalle lapselle!



3 Keskustele annoskoosta. Jos haluat auttaa lastasi saamaan positiivisen asenteen ravintoon, älä puhu hänelle aterioiden poisjättämisestä tai dieeteistä. Kerro hänelle mieluummin sopivasta annoskoosta, jotta hän oppii syömään kohtuullisia määriä.



4 Tue positiivisia ratkaisuja. Kun syöt ravintolassa tai ostat matkalla välipalaa, kerro lapsellesi terveellisistä mahdollisuuksista. Muistuta häntä siitä, että hänen ei tarvitse syödä lautasta tyhjäksi. Jos hän on jo aiemmin kylläinen, hän voi ottaa loput mukaan.



5 Aloita päivä hyvin. Syö aamupalaksi myslä tai täysjyväleipää ja pala hedelmiä tai vihanneksia; näin päivä alkaa paremmin.

Jos haluat tietää lisää terveydestä, voit kysyä minulta.

seca vinkki

Hyppää trampoliiniin!
Hyppiminen kehittää kuntoa ja lihaksia. Samalla paranee myös tasapaino ja koordinaatio.



Joko tiesit tämän?

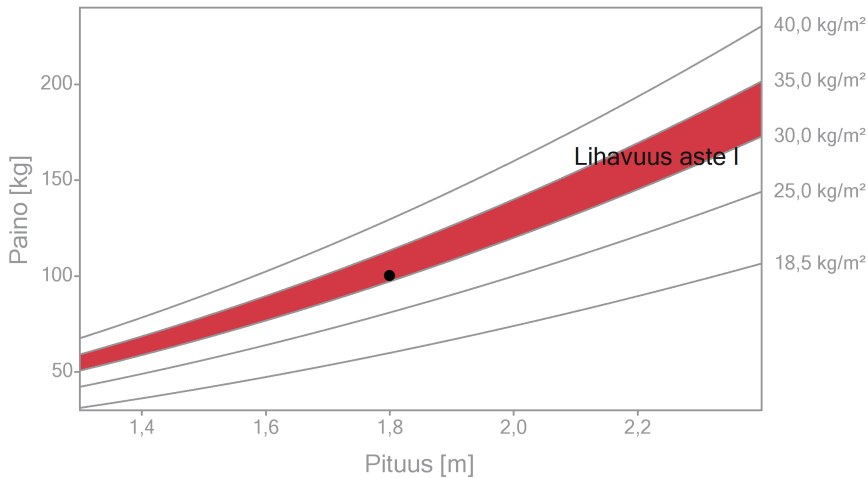


Urheilua ja huvia! Vinkkejä ja trendejä maailman suosituimmista urheilulajeista löydät sivulta www.seca.com/printout. Tai ota esiin älypuhelimesi ja skannaa QR-koodi:





Hyvä potilas,
tärkeimmän panoksen terveytesi puolesta annat sinä itse!



Ota huomioon:

Painoindeksin ollessa yli 25 kg/m² puhutaan ylipainosta. Tavoitteena tulisi olla terveellinen paino ja tasapainoinen energiataso. Lisäämällä päivittäistä liikuntaa voit korottaa energian kulutusta, sillä energian kokonaiskulutus on tärkeää painon terveellisen alentamisen kannalta. Keskustele sopivista harjoitusmenetelmistä, joiden tiheys, kesto ja teho sopivat tarpeisiisi ja jotka kohdistuva sinulle sopiviin lihasryhmiin.

Jos haluat mitata kehosi koostumuksen, tiedustele seca mBCA:lla suoritettavaa bioimpedanssianalyysia (BIA). Se antaa tietoa kehosi lihasmassan ja rasvamassan osuudesta.

Terveystilasi arviointia varten on olemassa yksinkertaisia mittareita. Esim. BMI-painoindeksissä huomioidaan paino ja pituus. Tässä ovat henkilökohtaiset mittaustuloksesi:

Paino (kg): 100,00
Pituus (m): 1,800
BMI (kg/m²): 30,86

Huomio:

Painoindeksisi on normaalialueen yläpuolella!

seca vinkki

Terveellinen paino ja hyvät liikumistottumukset auttavat sinua pysymään terveenä ja toimintakykyisenä pitkään. Vaikka et heti näkisikään tuloksia vaa'alla, tunnet olosi paremmaksi.



Aktiviteettitaulukko

Elintarvike	Aktiviteetti				
	Uinti	Juoksu	Pyöräily	Kävely	Voimaharj.
	31 min	36 min	38 min	50 min	45 min
	15 min	17 min	18 min	24 min	22 min
	27 min	31 min	33 min	43 min	39 min
	3 min	4 min	4 min	5 min	4 min

Lähde: GU ravintoarvo- ja kaloritaulukko/ www.kalorientabelle.net
Arvot koskevat 70 kg:n painoista henkilöä ja ovat suuntaa-antavia.

Joko tiesit tämän?

Anna panoksesi! Terveellinen ravinto ja säännöllinen liikunta alentavat moninkertaisesti riskiä sairastua 2-tyyppin diabetekseen. Kevytkin liikkuminen tekee merkittävän eron.

Laihduta leikiten! Syömällä monipuolisesti ja liikkumalla kohtuullisesti voit laihtua 6 kuukaudessa vähintään 3 kiloa. Lääkärisi antaa mielellään ohjeita ravintosuunnitteluun ja vinkkejä harjoitteluun.



Jos olet kiinnostunut terveydestäsi, ota minuun yhteyttä.

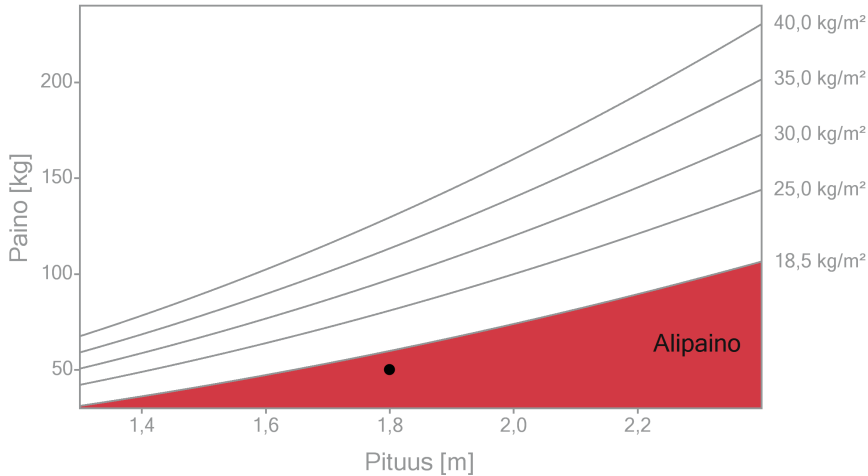


Huvi, urheilu & ravinto

Lisätietoja saat osoitteesta
printout.seca.com tai
skannaamalla QR-koodin.



Hyvä potilas,
tärkeimmän panoksen terveytesi puolesta annat sinä itse!



Ota huomioon:

Kun syöt terveellisesti, liikut riittävästi ja pysyt henkilökohtaisessa normaalipainossasi, annat aktiivisen panoksen terveelliseen elämään. Saatavan energiamäärän tulisi aina vastata energiantarvetta. Kun näin on, paino pysyy yleensä normaalilukemissa (normaalipaino). Elimistösi kiittää tästä pitkään, sillä terveelliset elämäntavat alentavat sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksien, korkean verenpaineen, sydänkohtauksien ja 2-typin diabeteksen riskiä.

Jos haluat mitata kehosi koostumuksen, tiedustele seca mBCA:lla suoritettavaa bioimpedanssianalyysia (BIA). Se antaa tietoa kehosi lihasmassan ja rasvamassan osuudesta.

Energian kokonaiskulutus (TEE) aktiviteetin jälkeen

Sukupuoli		Miehet			Naiset		
Ikä (vuosina)		18–30	30–60	>60	18–30	30–60	>60
Energian kokonaiskulutus (kcal/pv)		kcal/pv			kcal/pv		
	lähies ainoastaan makuulla (vuoteenoma, pyörätuoli)	1734	1736	1407	1473	1502	1335
	lähies ainoastaan istuma-asennossa (toimistotyö)	2023	2025	1642	1718	1752	1557
	enimm. istuma-, tois. seisoma-asenn. (opiskelija, autonkuljettaja)	2312	2314	1877	1964	2003	1780
	enimm. seisoma-asenn. tai liikkeessä (kotiäiti, myyjä, asentaja)	2601	2604	2111	2209	2253	2002
	ruumiillisesti rasittava (rakennustyöntekijä, kilpaurheilija)	2890	2893	2346	2455	2503	2225
	+ urheilun aikana (30–60 minuuttia / 5 krt viikossa)	433	434	351	368	375	333

Lähde: WHO

Terveydentilasi arviointia varten on olemassa yksinkertaisia mittareita. Esim. BMI-painoindeksissä huomioidaan paino ja pituus. Tässä ovat henkilökohtaiset mittaustuloksesi:

Paino (kg): 50,00
Pituus (m): 1,800
BMI (kg/m²): 15,43

Huomio:

Painoindeksisi on normaalialueen alapuolella!

seca vinkki

Terveellinen paino ja hyvät liikkuutottumukset auttavat sinua pysymään terveenä ja toimintakykyisenä pitkään. Vaikka et heti näkisikään tuloksia vaa'alla, tunnet olosi paremmaksi.



Joko tiesit tämän?

Yksi lämmin ateria päivässä ei ole välttämätöntä, sillä kuuma ruoka jäähtyy jo suussa. Kun se on päässyt mahalaukkuun, se on saavuttanut jo lähes saman lämpötilan kuin kylmä ruoka, joka lämpenee suussa pureskeltaessa.

Ovatko raa'at vihanneksi parempia kuin keitetyt? Eivät. Koska useimmat vihanneslajit ovat raakoina huonosti sulavia, elimistö kykenee käyttämään monia arvokkaita ravintoaineita keitettynä paremmin hyväkseen.



Jos olet kiinnostunut terveydestäsi, ota minuun yhteyttä.

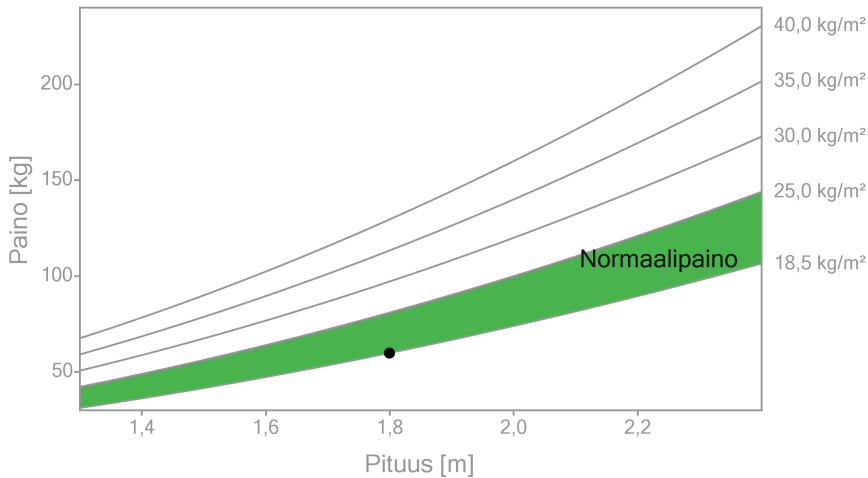


Huvi, urheilu & ravinto

Lisätietoja saat osoitteesta
printout.seca.com tai
skannaamalla QR-koodin.



Hyvä potilas,
tärkeimmän panoksen terveytesi puolesta annat sinä itse!



Ota huomioon:

Kun syöt terveellisesti, liikut riittävästi ja pysyt henkilökohtaisessa normaalipainossasi, annat aktiivisen panoksen terveelliseen elämään. Saatavan energiamäärän tulisi aina vastata energiantarvetta. Kun näin on, paino pysyy yleensä normaalilukemissa (normaalipaino). Elimistösi kiittää tästä pitkään, sillä terveelliset elämäntavat alentavat sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksien, korkean verenpaineen, sydänkohtauksien ja 2-typin diabeteksen riskiä.

Jos haluat mitata kehosi koostumuksen, tiedustele seca mBCA:lla suoritettavaa bioimpedanssianalyysia (BIA). Se antaa tietoa kehosi lihasmassan ja rasvamassan osuudesta.

Energian kokonaiskulutus (TEE) aktiviteetin jälkeen

Sukupuoli		Miehet			Naiset		
Ikä (vuosina)		18–30	30–60	>60	18–30	30–60	>60
Energian kokonaiskulutus (kcal/pv)		kcal/pv			kcal/pv		
	lähies ainoastaan makuulla (vuoteenoma, pyörätuoli)	1914	1873	1548	1650	1599	1444
	lähies ainoastaan istuma-asennossa (toimistotyö)	2233	2185	1806	1926	1866	1684
	enimm. istuma-, tois. seisoma-asenn. (opiskelija, autonkuljettaja)	2552	2498	2064	2201	2133	1925
	enimm. seisoma-asenn. tai liikkeessä (kotitaiti, myyjä, asentaja)	2872	2810	2322	2476	2399	2166
	ruumiillisesti rasittava (rakennustyöntekijä, kilpaurheilija)	3191	3122	2580	2751	2666	2406
	+ urheilun aikana (30–60 minuuttia / 5 krt viikossa)	478	468	387	412	399	361

Lähde: WHO

seca vinkki

Terveellinen paino ja hyvät liikkuemistotumukset auttavat sinua pysymään terveenä ja toimintakykyisenä pitkään. Vaikka et heti näkisikään tuloksia vaa'alla, tunnet olosi paremmaksi.



Joko tiesit tämän?

Yksi lämmin ateria päivässä ei ole välttämätöntä, sillä kuuma ruoka jäähtyy jo suussa. Kun se on päässyt mahalaukuun, se on saavuttanut jo lähes saman lämpötilan kuin kylmä ruoka, joka lämpenee suussa pureskeltaessa.

Ovatko raa'at vihanneksi parempia kuin keitetyt? Eivät. Koska useimmat vihanneslajit ovat raakoina huonosti sulavia, elimistö kykenee käyttämään monia arvokkaita ravintoaineita keitettynä paremmin hyväkseen.



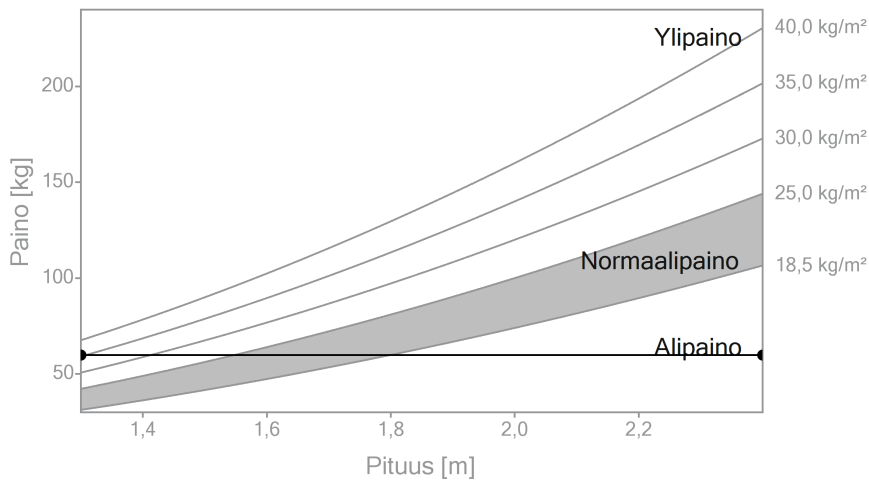
Jos olet kiinnostunut terveydestäsi, ota minuun yhteyttä.



Huvi, urheilu & ravinto

Lisätietoja saat osoitteesta
printout.seca.com tai
skannaamalla QR-koodin.

Hyvä potilas,
tärkeimmän panoksen terveytesi puolesta annat sinä itse!



Ota huomioon:

Kun syöt terveellisesti, liikut riittävästi ja pysyt henkilökohtaisessa normaalipainossasi, annat aktiivisen panoksen terveelliseen elämään. Saatavan energiamäärän tulisi aina vastata energiantarvetta. Kun näin on, paino pysyy yleensä normaalilukemissa (normaalipaino). Elimistösi kiittää tästä pitkään, sillä terveelliset elämäntavat alentavat sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksien, korkean verenpaineen, sydänkohtauksien ja 2-tyyppin diabeteksen riskiä.

Jos haluat mitata kehosi koostumuksen, tiedustele seca mBCA:lla suoritettavaa bioimpedanssianalyysia (BIA). Se antaa tietoa kehosi lihasmassan ja rasvamassan osuudesta.

Terveydentilasi arviointia varten on olemassa yksinkertaisia mittareita. Esim. BMI-painoindeksissä huomioidaan paino ja pituus. Tässä ovat henkilökohtaiset mittaustuloksesi:

Paino (kg):	60,00
--------------------	-------

Grafiikasta voit itse katsoa pituutesi kohdalta painoindeksin. Mittaa pituutesi ja lue painoindeksi pituuden ja painon leikkauspisteen kohdalta.

seca vinkki

Terveellinen paino ja hyvät liikkumistottumukset auttavat sinua pysymään terveenä ja toimintakykyisenä pitkään. Vaikka et heti näkisikään tuloksia vaa'alla, tunnet olosi paremmaksi.



Energian kokonaiskulutus (TEE) aktiviteetin jälkeen

Sukupuoli		Miehet			Naiset		
Ikä (vuosina)		18–30	30–60	>60	18–30	30–60	>60
Energian kokonaiskulutus (kcal/pv)		kcal/pv			kcal/pv		
	lähes ainoastaan makuulla (vuoteenoma, pyörätuoli)	1914	1873	1548	1650	1599	1444
	lähes ainoastaan istuma-asennossa (toimistotyö)	2233	2185	1806	1926	1866	1684
	enimm. istuma-, tois. seisoma-asenn. (opiskelija, autonkuljettaja)	2552	2498	2064	2201	2133	1925
	enimm. seisoma-asenn. tai liikkeessä (kotiaiti, myyjä, asentaja)	2872	2810	2322	2476	2399	2166
	ruumiillisesti rasittava (rakennustyöntekijä, kilpaurheilija)	3191	3122	2580	2751	2666	2406
	+ urheilun aikana (30–60 minuuttia / 5 krt viikossa)	478	468	387	412	399	361

Lähde: WHO

Joko tiesit tämän?

Yksi lämmin ateria päivässä ei ole välttämätöntä, sillä kuuma ruoka jäähtyy jo suussa. Kun se on päässyt mahalaukuun, se on saavuttanut jo lähes saman lämpötilan kuin kylmä ruoka, joka lämpenee suussa pureskeltaessa.

Ovatko raat vihanneksi parempia kuin keitetyt? Eivät. Koska useimmat vihanneksilajit ovat raakoina huonosti sulavia, elimistö kykenee käyttämään monia arvokkaita ravintoaineita keitettyinä paremmin hyväkseen.



Jos olet kiinnostunut terveydestäsi, ota minuun yhteyttä.



Huvi, urheilu & ravinto

Lisätietoja saat osoitteesta
printout.seca.com tai
skannaamalla QR-koodin.