Descubra su edad biológica

¿Qué edad tiene usted realmente?

Nombre:

Edad: **Peso:** KG **Sexo:**

Altura: CM **Grasa corporal:** % ☐ Masculino ☐ Femenino

Reposo

¿Cuántas horas duerme normalmente por noche?

- ☐ 5 horas o menos
- ☐ 6 horas
- ☐ 7-8 horas
- ☐ 9 horas o más

Ejercício Físico

¿Cuántas veces hace ejercicio, por lo menos 20-30 minutos? (Ejemplo: Caminar rápido, jardinería, deportes, natación o ciclismo).

- ☐ Casi todos los días
- ☐ Menos de 3 veces por semana
- ☐ Raramente

Uso de tabaco

- ☐ Nunca fumé
- ☐ Dejé de fumar
- ☐ Fumo menos de un mazo por día
- ☐ Fumo más de un mazo por día

Uso de Alcohol

¿Qué cantidad de bebida alcohólica ingiere por semana? (una lata de cerveza, un vaso de vino o licor).

- ☐ Ninguna
- ☐ 1-2 bebidas
- ☐ 3-10 bebidas
- ☐ Más de 10 bebidas

Desayuno

¿Cuántas veces toma un buen desayuno? (Incluye fruta, cereales, pan o algo más).

- ☐ Casi todos los días
- ☐ A veces
- ☐ Raramente o nunca

Comer entre comidas

¿Cuántas veces come entre las comidas?

- ☐ Casi todos los días
- ☐ De vez en cuando
- ☐ Raramente o nunca

Por favor indique los temas que le interesan:

- ☐ Dejar de fumar
- ☐ Nutrición
- ☐ Cáncer
- ☐ Enfermedades del corazón
- ☐ Pérdida de peso
- ☐ Diabetes
- ☐ Control del estrés
- ☐ Educación
- ☐ Estar en forma
- ☐ Salud espiritual
- ☐ Relaciones afectivas

Si quiere recibir lecciones gratuitas para estudiar en casa e informaciones de los próximos seminarios, por favor, llene las siguientes informaciones:

Nombre _____

Dirección _____ Ciudad _____

Código _____ Teléfono (opcional) _____ Correo electrónico (opcional) _____

Ministerio de la Salud Adventista — Feria de Salud