

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 Biológica
De acordo com os seus hábitos de saúde

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

A Sua Idade Atual

De acordo com a sua data de nascimento

A Sua Idade Potencial

A sua idade se praticasse os sete bons hábitos de saúde

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 do tempo.

Num estudo conhecido, foram registradas as práticas de saúde de 7000 pessoas durante nove anos². 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.