



Elämä on elämäntehtävämme.

Tunne arvosi.

Pidä itsestäsi huolta ja mittautasäännöllisesti terveytesi arvot.

Nimi:

	Tavoiteltava arvo	Arvo	Arvo	Arvo
Mittauksen pvm				
Verenpaine	Alle 120/80 mmHg			
Kolesteroli	Alle 5 mmol/l*			
Vyötärön ympäryys	Naiset alle 90 cm, Miehet alle 100 cm			
Veren sokeri	Alle 6 mmol/l (paastoarvo)			
Painoindeksi	19-25**			
Rasvaprosentti	Naiset 20 - 29 %, Miehet 10 - 19 %			

* Alle 4,5 mmol/l, jos valtimotauti, diabetes tai useita vaaratekijöitä
** Painoindeksi = paino kiloina / (pituus X pituus metreinä)

Hyvinvointilupaus itselleni:

