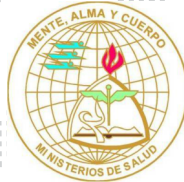


Asociación Médica Adventista de Colombia

Capítulo Antioquia



Ministerios de Salud
Región Sur Occidental IASD



EXPO SALUD

¿ERES TAN SALUDABLE COMO PIENSAS?

Registro de Salud

1. AGUA Cintura: Talla: Vaso de Agua:

4. LUZ SOLAR Presión Arterial:

3. EJERCICIO Aptitud Física: Regular Bueno Excelente

2. DESCANSO Masaje:

5. AIRE Capacidad Pulmonar: Regular Bueno Excelente

6. NUTRICIÓN Peso: I M C: % Grasa: Glicemia:

7. TEMPERANCIA Edad de tu Salud: B: S:
BIOLÓGICO SALUD

8. ESPERANZA Consejería:

Para mayor información: (034) 285 62 46 - 3205621971

FECHA:

Nombres y Apellidos

Año

Mes

Día

Edad:

Sexo:

IPS:

Profesión:

Dirección:

Teléfono:

E-mail:

- 1. Toma de 6 - 8 vasos de agua diariamente, o calcule $\text{Peso (Kg)} \times 30 = \text{Requerimiento diario en ml.}$
- 2. Acuéstese antes de las 10: pm. y duerma de 6:00 - 8:00 Horas diarias.
- 3. Practique 30 minutos diario de actividad física o 15 minutos dos veces al día.
- 4. Expongase al sol de 10 - 15 minutos diarios. Antes de las 10:00 am o después de las 4:00 pm.
- 5. Practique la respiración diafragmática 5 inhalaciones y exhalaciones profundas de 2-3 veces al día
- 6. Desayune como Rey, almuerce como príncipe, Cene como Mendigo .
Disminuya grasas de origen animal, sal y azúcar y consuma menos liquido con sus comidas principales
- 7. Evite el uso de tabaco, alcohol y sustancias nocivas para su salud.
- 8. Mantenga una actitud de perdón y tenga una fe activa, ame a su prójimo y sírvale desinteresadamente.

Para mayor Información: Capellanía IPS PBX 250 64 88 Ext. 114

Estoy Interesado en:

- Cursos: Nutrición Vegetariana Hogar y Familia
 Plan de 5 días para dejar de fumar Cursos bíblicos

-
- Seminarios: Diabetes Prevención del Cancer Estilo de vida saludable
 Sobre Peso y Obesidad Enfermedades Cardiovasculares Control y manejo del estres