



# Como vai sua saúde?



Nome: \_\_\_\_\_

**Nutrição**  
Colesterol e Glicose

Colesterol:  Ideal:

Glicose:  Ideal:

**Exercício**  
Harvard Step Teste

Pulso Inicial:

Após 3 min. de exercício:

Após 5 min. de descanso:

Pulsção após 3 min. de exercício moderado:	
110 ou menos	Excelente
110-120	Muito boa
120-130	Boa
130-140	Satisfatória
140 ou mais	Deficiente

**Água**  
Quantidade de água ingerida

Atual:  Ideal:

**Sol**  
Pressão Arterial

Atual:

**Temperança**  
Gordura Corporal

Peso:  Altura:

% Gordura:  % Ideal:

**Ar**  
Capacidade Pulmonar

Fluxo Máximo:  Ideal:

**Descanso**  
Massagem Relaxante

**Confiança**  
Idade Biológica



# Como vai sua saúde?



Nome: \_\_\_\_\_

**Nutrição**  
Colesterol e Glicose

Colesterol:  Ideal:

Glicose:  Ideal:

**Exercício**  
Harvard Step Teste

Pulso Inicial:

Após 3 min. de exercício:

Após 5 min. de descanso:

Pulsção após 3 min. de exercício moderado:	
110 ou menos	Excelente
110-120	Muito boa
120-130	Boa
130-140	Satisfatória
140 ou mais	Deficiente

**Água**  
Quantidade de água ingerida

Atual:  Ideal:

**Sol**  
Pressão Arterial

Atual:

**Temperança**  
Gordura Corporal

Peso:  Altura:

% Gordura:  % Ideal:

**Ar**  
Capacidade Pulmonar

Fluxo Máximo:  Ideal:

**Descanso**  
Massagem Relaxante

**Confiança**  
Idade Biológica