

Simulan nating baguhin ang uri ng pamumuhay!

Masustansyang pagkain



- ☐ Nguyain Mabuti, bagalan ang pagkain
- ☐ Kumain ng hapunan 2 oras bago matulog
- ☐ Kumain ng gulay 350g kada araw
- ☐ Bawasan ang prito at pagkain sa labas
- ☐ Bawasan ang asin
- ☐ Uminom ng tubig o chaa imbis na matamis



Sapat na ehersisyo



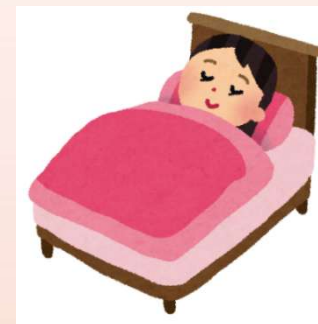
- ☐ Igalaw ang katawan mas marami sa isang oras kada araw
- ☐ Kahit abala, huwag kalimutan igalaw ang katawan ng dagdag na 10 minuto mula ngayon
- ☐ Pagsamahin ang Muscle training at paglalakad



Gabay sa balanseng BMI!

BMI = $\text{Timbang (kg)} \div \text{Height (m)} \div \text{Height (m)}$
※BMI 22 Mababang panganib na magkasakit

Maayos na pagtulog



- ☐ Matulog ng mas marami sa 6 na oras
- ☐ Huwag maging stress



Iwasan manigarilyo!



Bawasan ang alak



Suriin ang kalusugan base sa resulta ng health checkup

Test Items	Normal OK	Mag-ingat 	Magpa tingin	Posibleng magkasakit ng...	Lagay ng katawan
BMI $\langle \text{kg/m}^2 \rangle$	18.5~ mababa sa 25.0	25.0 pataas		Obesity	Maraming taba sa katawan
Abdominal Circumference $\langle \text{cm} \rangle$	Lalake...mababa sa 85 Babae...mababa sa 90	Lalake...85 pataas Babae...90 pataas			
Systolic blood pressure $\langle \text{mmHg} \rangle$ Diastolic blood pressure $\langle \text{mmHg} \rangle$	Systolic pressure 129 pababa at Diastolic pressure 84 ababa	Systolic 130~139 or Diastolic 85~89	Systolic 140 pataas or Diastolic 90 pataas	Hypertension	Nagdudulot ng labis na pwersa sa ugat ng dugo
Fasting Tryglycerides $\langle \text{mg/dL} \rangle$	149 pababa	150~299	300 pataas	Dyslipidemia	Masyadong maraming taba sa dugo
HDL Cholesterol $\langle \text{mg/dL} \rangle$	40 pataas	30~39	29 pababa		
LDL Cholesterol $\langle \text{mg/dL} \rangle$	119 pababa	120~139	140 pataas		
Fasting Blood Sugar $\langle \text{mg/dL} \rangle$	99 pababa	100~125	126 pataas	Diabetes	Mataas ang asukal sa dugo
Hemoglobin A1c $\langle \% \rangle$	5.5 pababa	5.6~6.4	6.5 pataas		
Urine sugar	-	$\pm$	+pataas		
Urine Protein	-	$\pm$	+pataas	Kidney disease	Posibleng humuhina ang paggana ng iyong mga bato
Urine Occult Blood	-	$\pm$, +	++pataas		
Creatinine $\langle \text{mg/dL} \rangle$	Lalake...1.00 pababa Babae...0.70 pababa	Lalake...1.01~1.29 Babae...0.71~0.99	Lalake...1.30 pataas Babae...1.00 pataas		
eGFR $\langle \text{mL/min/1.73m}^2 \rangle$	60.0 pataas	45.0~59.9	44.9 pababa		
Uric Acid $\langle \text{mg/dL} \rangle$	2.1~7.0	2.0 pababa or 7.1~8.9	9.0 pataas	Liver disease	May hinala ng hepatitis
AST (GOT) $\langle \text{U/L} \rangle$	30 pababa	31~50	51 pataas		
ALT (GPT) $\langle \text{U/L} \rangle$	30 pababa	31~50	51 pataas		
γ -GT (γ -GTP) $\langle \text{U/L} \rangle$	50 pababa	51~100	101 pataas		

