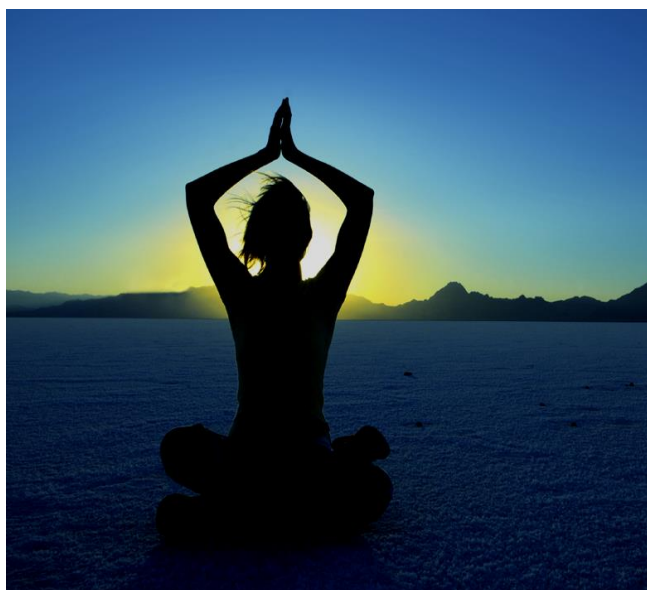




Osobní průkaz zdraví

ESF II projekt Západočeské univerzity v Plzni

reg. č. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013239



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Osobní údaje::

Příjmení:

Jméno:

Pohlaví:

Obor:

Rok zahájení studia:

Monitorování životního stylu

Období:

Vstupní údaje:

Základní data

Věk:

Výška:

Váha:

BMI (Body mass index):

Výpočet např. <http://www.abecedazdravi.cz/bmi>

Současný stav životního stylu

Výživa:

.....

Patologické závislosti (drogová závislost – tabakismus, kofeinismus, alkoholismus apod.; nedrogové závislosti – závislosti vztahující se k informačním technologiím, závislosti na televizi, závislost na práci, patologické nakupování apod.):

.....

.....

.....

Spánek:

.....

Zdravý pohyb:

.....

.....

Mezilidské vztahy:

.....

Relaxace, uvolnění:

.....

Zdravotně-medicínská péče:

.....

Cíle – změny v životním stylu

Výživa:

.....

Patologické závislosti (drogová závislost – tabakismus, kofeinismus, alkoholismus apod.;
nedrogové závislosti – závislosti vztahující se k informačním technologiím, závislosti na
televizi, závislost na práci, patologické nakupování apod.):

.....

.....

.....

Spánek:

.....

Zdravý pohyb:

.....

.....

Mezilidské vztahy:

.....

Relaxace, uvolnění:

.....

Zdravotně-medicínská péče:

.....