

## Таргалалтын эсрэг жор

шинжилгээ өгөгчийн овог нэр:

◆ Биеийн өндөр:	см	◆ Биеийн жин:	кг
◆ Бэлхуусний тойрог:	см	◆ Биеийн харьцуулалтын үзүүлэлт:	кг/м <sup>2</sup>

### 1. Та

- ☐ Хэвийн ☐ Илүүдэл жин.  
☐ Таргалалттай

### 2. Та

- ☐ хэвлнийн хэсгийн таргалалттай. ☐ хэвлийн хэсгийн таргалалт байхгүй.

### 3. Таны одоогийн биеийн жинд хавсарсан өвчин(зурх.тархи судасны өвчин, өндөр даралт, сахарын шижин, цусан дахь хлостерол гэх зэрэг) үүсэх аюул

- ☐ бага ☐ ердийн ☐ бага зэрэг нэмэгдэнэ  
☐ тодорхой хэмжээгээр нэмэгдэнэ ☐ нэлээд нэмэгдэнэ ☐ маш их нэмэгдэнэ.

### 4. Зорилго тавьж буй биеийн жин

- ☐ Хамаарах зүйл байхгүй  
☐ Таны одоогийн биеийн жинг эхний ээлжинд ( )% хүртэл бууруулахыг зорилт болгов.  
- Таны эхний ээлжиний зорилтот биеийн жин ( ) kg байна.  
- Эхний ээлжиний зорилтот биеийн жинд хүрэх хугацаа ( ) сар байна.  
- Сар бүр бууруулах шаардлагатай биеийн жин ( ) kg байна.

### Таргалалтын эсрэг жор

- ☐ хоолны хэмжээгээ багасгаарай. ☐ хөнгөн хоол/оройн хөнгөн зуушаа багасгаарай.  
☐ Гадуур хооллох эсвэл түргэн хоолны идэхээ багасгах  
(☐ Тамхи ☐ Согтууруулах ундаа ☐ Дасгал хөдөлгөөн ☐ Хооллолт)-ын талаар зөвлөгөө авах  
☐ Бусад:

### Биеийн жингийн багасалтаар дамжуулан эдгэрч сайжирч болох таний өвчний байдал

- ☐ шигдээс/зүрхний судасны бөглөрөл  
☐ хоолгүй байх үеийн сахарын дутагдал/сахарын шижин  
☐ тархиний саатал ☐ өндөр даралт  
☐ цусан дахь хлостерол ☐ анхан шатны болон архагшсан цус судасны өвчнн  
☐ нойргүйтэл ☐ яс үе мөчний үрэвсэл  
☐ цистит ☐ цөсний өвчнн ☐ бусад :

### Бусад снаал хүсэлт(100 үгэнд багтааж шаардлагатай бол бөглөх)

☞ Биеийн жингийн хэвийн хэмжээгээ амжилтайгаар хадгалахад байнгийн анхаарал шаардлагатай. эмчийн нэр / гарын үсэг :

Шинжилгээ хариуцсан эмчийн нэр / гарын үсэг :

※ Энэхүү жор нь ахуй амьдралын зуршлыг өөрчлөн шинэчлэхэд зориулагдсан бөгөөд эмчилгээ болон эм найруулахад ашнглах боломжгүй.