

परिक्षार्थीको नाम:

1. हालको व्यायाम गर्ने अवस्था

- ☐ स्वास्थ्य व्यवस्थापनका लागि अपर्याप्त ।
- ☐ स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्ने भए पनि तपाईंको स्वास्थ्य सुधार गर्न पर्याप्त छैन ।
- ☐ तपाईंको स्वास्थ्य सुधार ।

2. तपाईंको स्वास्थ्य र गुणस्तरीय जीवन सुधार गर्न हामी तपाईंलाई निम्न प्रकारका व्यायाम गर्न गर्दछौं ।

1) तपाईंले गर्नु पर्ने व्यायामका प्रकार

- ☐ छिटो हिड्ने
- ☐ हिड्ने
- ☐ पहाड छाड्ने
- ☐ पौडिने
- ☐ पानीमा परिने गतिविविधता
- ☐ साइकल छाड्ने
- ☐ एरोबिक
- ☐ डान्स(नाच)
- ☐ योग
- ☐ तौल उठाउने
- ☐ अन्य :

2) व्यायाम गर्ने अवधि

- ☐ 10 मिनेट
- ☐ 15-30 मिनेट
- ☐ 30 मिनेट भन्दा बढी
- ☐ अन्य:

3) व्यायाम गर्ने दर

- ☐ हप्तामा 1-2 पटक
- ☐ हप्तामा 3-4 पटक
- ☐ हप्तामा 5 पटक भन्दा बढी

3. स्वास्थ्य समस्या वा अवस्था व्यायाम मार्फत सुधार गर्न सकिन्छ ।

- ☐ बढी तौल
- ☐ तनाव
- ☐ उच्च रक्तचाप
- ☐ मधुमेह
- ☐ मुटु रोग
- ☐ रक्तागत (स्ट्रोक)
- ☐ हाइपरलिपिडेमिया
- ☐ आस्टिओपोरोसिस
- ☐ हड्डी तथा जोर्नीको दुखाई
- ☐ दुर्घटनाबाट चोटपटक
- ☐ डिप्रेसन
- ☐ अन्य

4. अन्य टिप्पणीहरू (100 वर्णहरू वा कम)

चिकित्सकको नाम /हस्ताक्षर :

※ यो औषधि उपचार औषधि सेवनको लागि प्रयोग गर्न सकिदैन । यो व्यक्तिको आचरण(बानी)को विकासको लागि मात्रै हो ।