

Hayot tarzini baholash natijasi hisoboti

Ismi		Ijtimoiy himoya raqami	
Tekshiruv sanasi		Qayerda tekshirildi	<input type="checkbox"/> Shifoxona <input type="checkbox"/> Boshqa (doktor tashrifi)

Chekish	<input type="checkbox"/> Chekmaydi <input type="checkbox"/> Sobiq chekuvchi <input type="checkbox"/> Chekadi <input type="checkbox"/> Elektron sigaret chekadi			
	Nikotinga qaramlik bahosi <input type="checkbox"/> Past (0–3 ball) <input type="checkbox"/> Oʻrta (4–6 ball) <input type="checkbox"/> Yuqori (7–10 ball)			
	Chekishni tashlash uchun retsept <input type="checkbox"/> Ha <input type="checkbox"/> Yoʻq			
	Retsept <input type="checkbox"/> Maslahat va oʻrgatish <input type="checkbox"/> Dori (nikotin oʻrnini bosuvchi terapiya, bupropion, vareniklin) <input type="checkbox"/> Aloqalar (chekmaydiganlar guruhi, chekishni tashlash klinikasi)			
Ichish	<input type="checkbox"/> Ichmaydi <input type="checkbox"/> Onda-sonda ichadi <input type="checkbox"/> Koʻp ichadi <input type="checkbox"/> Alkogolga ruju qoʻygan			
	Ichishni tashlash uchun retsept <input type="checkbox"/> Ha <input type="checkbox"/> Yoʻq			
	Retsept <input type="checkbox"/> Maslahat va oʻrgatish <input type="checkbox"/> Aloqalar (ichmaydiganlar guruhi, ichishni tashlash klinikasi) <input type="checkbox"/> Dori terapiyasi			
Mashq	<input type="checkbox"/> Jismoniy faoliyat yoʻq <input type="checkbox"/> Jismoniy faoliyat kam <input type="checkbox"/> Jismoniy faoliyat yaxshi <input type="checkbox"/> Mushaklar mashqi yoʻq <input type="checkbox"/> Mushaklar mashqi yetarli			
	Mashq uchun retsept <input type="checkbox"/> Ha <input type="checkbox"/> Yoʻq			
	Belgilangan mashq: <input type="checkbox"/> tez yurish <input type="checkbox"/> suzish <input type="checkbox"/> piyoda sayohat <input type="checkbox"/> aerobika <input type="checkbox"/> choʻzilish mashqlari <input type="checkbox"/> mushak mashqlari <input type="checkbox"/> boshqa ()			
	Davomiylik: <input type="checkbox"/> 10 daq <input type="checkbox"/> 15–30 daq <input type="checkbox"/> 30 daqiqadan koʻp <input type="checkbox"/> Boshqa () Qancha: <input type="checkbox"/> Haftada 1–2 marta <input type="checkbox"/> Haftada 3–4 marta <input type="checkbox"/> Haftada 5 martadan ortiq			
Ovqatlanish	<input type="checkbox"/> Yaxshi <input type="checkbox"/> Oʻrtacha <input type="checkbox"/> Yomon			
	Ovqatlanishga retsept <input type="checkbox"/> Ha <input type="checkbox"/> Yoʻq			
	Reptsept <input type="checkbox"/> Koʻproq yeyish (<input type="checkbox"/> Sut mahsulotlari <input type="checkbox"/> Oqsil <input type="checkbox"/> Sabzavotlar) <input type="checkbox"/> Kamroq yeyish (<input type="checkbox"/> Yogʻ <input type="checkbox"/> Shakar <input type="checkbox"/> Tuz) <input type="checkbox"/> Ovqatlanishga oid maslahat (<input type="checkbox"/> Nonushtasiz yurmaslik <input type="checkbox"/> Balanslangan parhez tutish) <input type="checkbox"/> Aloqalar (<input type="checkbox"/> Oziqlanish sinfi)			
Semizlik	<input type="checkbox"/> Normal vazn <input type="checkbox"/> Vazni ortiq <input type="checkbox"/> Semiz			
	Semizlik uchun retsept <input type="checkbox"/> Ha <input type="checkbox"/> Yoʻq			
	Retsept <input type="checkbox"/> Kamroq yeyish <input type="checkbox"/> Kamroq tamaddi va tunda tamaddi qilmaslik <input type="checkbox"/> Alkogolni kamaytirish <input type="checkbox"/> Koʻchada ovqatlanish yoki fast-fudni kamaytirish <input type="checkbox"/> Mashq retseptiga qarang <input type="checkbox"/> Aloqalar (Semizlik klinikasi) <input type="checkbox"/> Boshqa ()			

Bu hisobotda sizning hayot tarzingiz baholangan.

20 . . .

Hisobot sanasi

Tekshirgan shifokor: Litsenziya (malaka) / Raqami
(Sanatoriy belgisi)

Ismi

(imzo)
)