

## Ortiqcha vaznni yo'qotish retsepti

Tekshiriluvchining ism sharifi:

◆ Bo'y: \_\_\_\_\_cm

◆ Bel aylanasi: \_\_\_\_\_cm

◆ Vazn: \_\_\_\_\_kg

◆ Tana tuzilishi indeksi: \_\_\_\_\_kg/m<sup>2</sup>

### 1. Siz

- ☐ normalsiz. ☐ og'ir vaznlsiz.  
☐ semizsiz.

### 2. Sizda

- ☐ qorinda ortiqcha vazn bor. ☐ qorinda ortiqcha vazn yo'q.

### 3. Sizning hozirgi vazningiz tufayli birga kelib chiqishi mumkin bo'lgan kasalliklar(yurak-miya qon tomiri kasalliklari, qandli diabet, yuqori qon bosimi, dislipidemiya kabi) xavfi

- ☐ past. ☐ o'rtacha. ☐ sal balandroq.  
☐ ma'lum darajada ☐ ancha baland. ☐ juda baland.

### 4. Ko'zlanayotgan vazn:

- ☐ Qo'llanmaydi  
☐ Asosiy maqsad - hozirgi vazningizni ( \_\_\_\_\_ )% ga kamaytirish.  
- Ko'zlangan vazn – ( \_\_\_\_\_ ) kg.  
- Ko'zlangan vaznga erishish davri – ( \_\_\_\_\_ ) oy.  
- Har oy kamaytiriladigan vazn – ( \_\_\_\_\_ ) kg.

### 5. Ozish retsepti

- ☐ Ovqat miqdorini kamaytiring. ☐ Tamaddi/kechasi yeyishni kamaytiring.  
☐ ko'chada ovqatlanish va fastfud(tez tayyor bo'ladigan ovqat)ni kamaytiring.  
(☐ chekish ☐ ichish ☐ sport ☐ ozuqlanish) retseptlarni(tavsiyalari)ni oling.  
☐ Sizni dori-darmon bilan davolash kerak.  
☐ Boshqa:

### 6. Ozish orqali yaxshi tomonga o'zgarishi mumkin bo'lgan sizdagi kasalliklar

- ☐ stenokardiya/infarkt ☐ qon shakari miqdori normal emasligi/qandli diabet ☐ insult(tutqanoq kasali)  
☐ yuqori qon bosimi ☐ dislipidemiya ☐ chekka qon tomiri kasalligi  
☐ uyquda nafas bo'g'ilishi ☐ osteoartrit ☐ siydikni ushlab tutolmaslik  
☐ o't kasalligi ☐ boshqa:

### 7. Boshqa sharhlar (uzog'i bilan 100 ta harf)

\_\_\_\_\_

☞ Muvaffaqiyatli vazn nazorati uchun muntazam nazorat kerak.

Javobgar shifokor / Imzo :

※ Ushbu tavsiya yashash tarzini yaxshilash uchun retseptdir. Dori tayyorlashda ishlatish mumkin emas.