



**Повна дата народження**    рік \_\_\_\_\_    місяць \_\_\_\_\_    число \_\_\_\_\_

Зріст (см)\_\_\_\_\_ Вага (кг)\_\_\_\_\_ Дата заповнення\_\_\_\_\_

**без хирургической операции**

<https://holimed.lviv.ua/rus/rozsylka/pohudet/032.html>

\* Співвідношення маси тіла в кг до квадрату росту в м. Безпечний ІМТ від 22 до 30. Оптимальний – 22-25

Співвідношення обсягу талії до обсягу стегон (тазу). Норма для чоловіків  $\leq 0,90$

\*\*\* Співвідношення обсягу талії до росту. На сьогодні найбільш інформативний показник ризику серцево-судинних захворювань. Норма  $\leq 0,5$

**Таблиця самоконтролю параметрів тіла  
(продовження).**

|                                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| дата                               |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Артеріаль-<br>ний тиск             | верхній |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                    | нижній  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс                              |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ОБСЯГИ</b>                      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ший                                |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грудної клітини                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плеча правого                      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плеча лівого                       |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Талії                              |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тазу (стегон)                      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стегна правого                     |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стегна лівого                      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Литки правої                       |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Литки лівої                        |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щиколотки правої                   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щиколотки лівої                    |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Вага</b>                        |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Індекс маси тіла<br/>(ІМТ)*</b> |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Індекс ОТ/ОС**</b>              |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Індекс ОТ/Ріст***</b>           |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* Співвідношення маси тіла в кг до квадрату росту в м. Безпечний ІМТ від 22 до 30. Оптимальний – 22-25.

\*\* Співвідношення обсягу талії до обсягу стегон (тазу). Норма для чоловіків  $\leq 0,90$

\*\*\* Співвідношення обсягу талії до росту. На сьогодні найбільш інформативний показник ризику серцево-судинних захворювань. Норма  $\leq 0,5$