

Rekomendasi Kontrol Berat Badan

Nama yang Diperiksa:

◆ Tinggi:	cm	◆ Berat:	kg
◆ Pinggan:	cm	◆ Indeks massa tubuh:	kg/m ²

1. Anda

- ☐ Normal. ☐ Kelebihan berat badan.
☐ Obesitas.

2. Anda memiliki lemak berlebih di sekitar perut.

- ☐ Ya ☐ Tidak

3. Karena berat badan Anda, tingkat risiko berkembangnya penyakit kronis pada Anda antara lain seperti CVD, hipertensi, diabetes, kolesterol tinggi adalah

- ☐ rendah. ☐ normal. ☐ sedikit meningkat.
☐ lebih meningkat. ☐ meningkat tajam. ☐ meningkat sangat tajam.

4. Target berat yang disarankan:

- ☐ tidak ada yang termasuk
☐ Pertama, menargetkan berat badan Anda sekarang dikurangi sebanyak ()% .
- Berat badan Anda ditargetkan pertama adalah () kg.
- Periode untuk pencapaian berat badan ditargetkan pertama adalah () bulan.
- Berat badan yang harus dikurangi setiap bulan adalah () kg.

5. Rekomendasi untuk mengobati obesitas

- ☐ Kurangi porsi makan ☐ Kurangi makanan ringan atau kudapan di tengah malam
☐ Kurangi makan di luar atau makanan cepat saji
Dapatkan rekomendasi terkait: (☐ Merokok ☐ Minuman beralkohol ☐ Olahraga ☐ Nutrisi)
☐ Perlu mengonsumsi obat-obatan
☐ Lainnya ()

6. Masalah atau kondisi kesehatan yang dapat ditingkatkan jika Anda menjaga berat badan dalam kisaran normal setelah penurunan berat badan

- ☐ Angina pektoris / infarksi kardiak ☐ Diabetes ☐ Stroke
☐ Tekanan darah tinggi ☐ Kolesterol tinggi ☐ Penyakit pembuluh darah perifer
☐ Sindrom apnea tidur ☐ Inkontinensi ☐ Masalah tulang belakang atau tulang
☐ Batu kandung empedu ☐ Lainnya:

7. Pendapat yang lain(menulis dalam 100 huruf kalau diperlukan)

☞ Anda perlu kunjungan rutin ke klinik untuk membantu Anda menurunkan berat badan.

Nama dokter / Tanda tangan :

※ Rekomendasi ini tidak dapat digunakan untuk pengobatan. Ini hanya untuk mengembangkan kebiasaan hidup.