

ကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအထားသိရှိရန်

စစ်ဆေးမှုအတွက်အမည်:

◆ အရပ်အမင်း - _____ cm

◆ ခါး - _____ cm

◆ ကိုယ်လေးအလေးချိန် - _____ kg

◆ ခုံးကွေးမှုညွှန်း - _____ kg/m²

1. သန္ဓေ

- ☐ ပုံမှန်ပျံ့နှံ့နေသည် ☐ ကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်သည်
- ☐ ကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်သည်

2. သင့်ဝမ်းဗိုက်အခြေအနေအထားအကြောင်းသိရှိရန်

- ☐ ရှိ ☐ မရှိ

3. သင့်ကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအထား CVD

- မီးခိုးငွေ့တိုးတက်လာခြင်းကိုလေ့လာရာမှသိရှိရသည့်အချက်အလက်များကိုဖြည့်စွက်ရန်
- ☐ နိမ့်သည်။ ☐ ပုံမှန်ပျံ့နှံ့သည်။ ☐ အနည်းငယ်တိုးလာသည်။
- ☐ ပိုမိုတိုးလာသည်။ ☐ သိသိသာသာတိုးလာသည်။ ☐ အကြီးမားဆုံးတိုးလာသည်။

4. ဝမ်းဗိုက်အခြေအနေအထားကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအထား -

- ☐ မသိရှိရပါ
- ☐ အဓိကပန်းတိုက် သင့်လျော်သော ကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ် ()% အထိ လေ့လာရန်
- သင့်အဓိက ကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ် () kg ပျံ့နှံ့သည်။
- အဓိက ကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်ကို လေ့လာရာမှ () လအတွင်းပျံ့နှံ့သည်။
- တစ်ကြိမ်လျှင် လေ့လာရမည့် ကိုယ်လေးခန္ဓာ () kg ပျံ့နှံ့သည်။

5. အဆီပိုများလာခြင်းအခြေအနေအထားသိရှိရန်

- ☐ အစားသောက်သုံးစွဲမှုများမသိရှိရပါ ☐ သေချာစွာသိရှိရပါသည်
- ☐ အပူပိုများလာခြင်းသို့မဟုတ်အပူပိုများလာခြင်းကိုလေ့လာရန်
- (☐ လေ့လာသောအခါ ☐ အလွန်သိသိသာသာ ☐ လေ့လာသောအခါ ☐ အလွန်သိသိသာသာ) သိရှိရပါသည်
- ☐ လေ့လာသောအခါ ☐ အလွန်သိသိသာသာ
- ☐ အချက်အလက် -

6. အကယ်၍ ကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအထားကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအထားသိရှိရန်

- ☐ ရင့်ကျက်မှုအဆင့် / ☐ ဆီးဝမ်း
- ☐ လေ့လာသောအခါ ☐ အလွန်သိသိသာသာ
- ☐ လေ့လာသောအခါ ☐ အလွန်သိသိသာသာ
- ☐ အလွန်သိသိသာသာ ☐ အလွန်သိသိသာသာ
- ☐ အလွန်သိသိသာသာ ☐ အလွန်သိသိသာသာ
- ☐ အလွန်သိသိသာသာ ☐ အလွန်သိသိသာသာ

7. အချက်အလက် (စာလုံးပေါင်း 100 နှင့်အောက်)

ကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအထားကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအထားသိရှိရန်

သိရှိရန်အတွက် အမည် / လက်မှတ် :

※ ဤစစ်ဆေးမှုအခြေအနေအထားကိုယ်လေးခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအထားသိရှိရန်