

Биеийн тамирий дасгалын жор

шинжилгээ өгөгчийн овог нэр :

1. Таны биеийн тамир дасгалын түвшин

- ☐ эрүүл мэндээ хамгаалахад дутмаг түвшин.
- ☐ эрүүл мэндээ хамгаалж чадах боловч эрүүл мэндээ сайжруулахад хангалттай биш түвшин.
- ☐ эрүүл мэндээ сайжруулахад хангалттай түвшин.

2. Таны эрүүл мэнд болон амьдралынхаа чанарыг сайжруулахад тань дараах биеийн тамирийн дасгалуудыг санал болгож байна.

1) Дасгалын төрлүүд

- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> хурдан алхах | <input type="checkbox"/> алхах | <input type="checkbox"/> ууланд гарах |
| <input type="checkbox"/> усанд сэлэх | <input type="checkbox"/> усанд дасгал хийх | <input type="checkbox"/> дугуй унах |
| <input type="checkbox"/> аэробик | <input type="checkbox"/> бүжиг | <input type="checkbox"/> иог |
| <input type="checkbox"/> булчингийн дасгал | <input type="checkbox"/> бусад : | |

2) Биеийн тамир дасгалын цаг

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 10минут | <input type="checkbox"/> 15–30минут | <input type="checkbox"/> 30минут ба түүнээс дээш |
| <input type="checkbox"/> бусад : | | |

3) Биеийн тамир дасгалын давтамж

- ☐ 1долоо хоногт 1–2 удаа ☐ 1долоо хоногт 3–4удаа ☐ 1долоо хоногт 5 ба түүнээс дээш

3. Биеийн тамирийн дасгалаар хичээллэснээр сайжирч болзошгүй таны өвчний байдал

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> таргалалт/хэт жин | <input type="checkbox"/> стресс | <input type="checkbox"/> өндөр даралт |
| <input type="checkbox"/> сахарын шижин | <input type="checkbox"/> зүрхний өвчин | <input type="checkbox"/> тархиний саажилт |
| <input type="checkbox"/> цусан дахь хлостерол | <input type="checkbox"/> ясны сийрэгжилт | <input type="checkbox"/> үе мөчний өвчин/нурууний өвчин |
| <input type="checkbox"/> юмнаас унах | <input type="checkbox"/> сэтгэлийн гутрал | <input type="checkbox"/> бусад : |

4. Бусад санал хүсэлт(100 үгэнд багтаан шаардлагатай бол бөглөх)

Шинжилгээ хариуцсан эмчийн нэр / гарын үсэг :

※ Энэхүү жор нь ахуйн амьдралын зуршлыг сайжруулахын тулд зааварчилж байгаа жор бөгөөд эмчилгээ болон эм найруулахад ашиглах боломжгүй.