

## Ortiqcha vaznli hayot tarzini baholash

Tekshiriluvchining ism sharifi

Vazni nazorat qilish odatlarining baholanishi ☐

Taalluqli emas ☐

◆ Bo'y: \_\_\_\_\_cm

◆ Vazn: \_\_\_\_\_kg

◆ Bel aylanasi: \_\_\_\_\_cm

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

1. Hozirgi vaqtdagi vazningiz 15 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan vazningiz bilan taqqoslaganda 10kg oshganmi?

☐ Ha

☐ Yo'q

2. Shu kungacha vaznni yo'qotish uchun necha marta harakat qilgansiz?

☐ Umuman qilmaganman

☐ 1~3marta

☐ 4martadan ko'p

☐ Har doim harakat qilaman

3. Vaznni yo'qotish orqali normal vaznni muntazam ushlab turishga qiziqishingiz bormi?

☐ Umuman qiziqish yo'q

☐ Ozgina qiziqish bor

☐ Qiziqishim juda katta