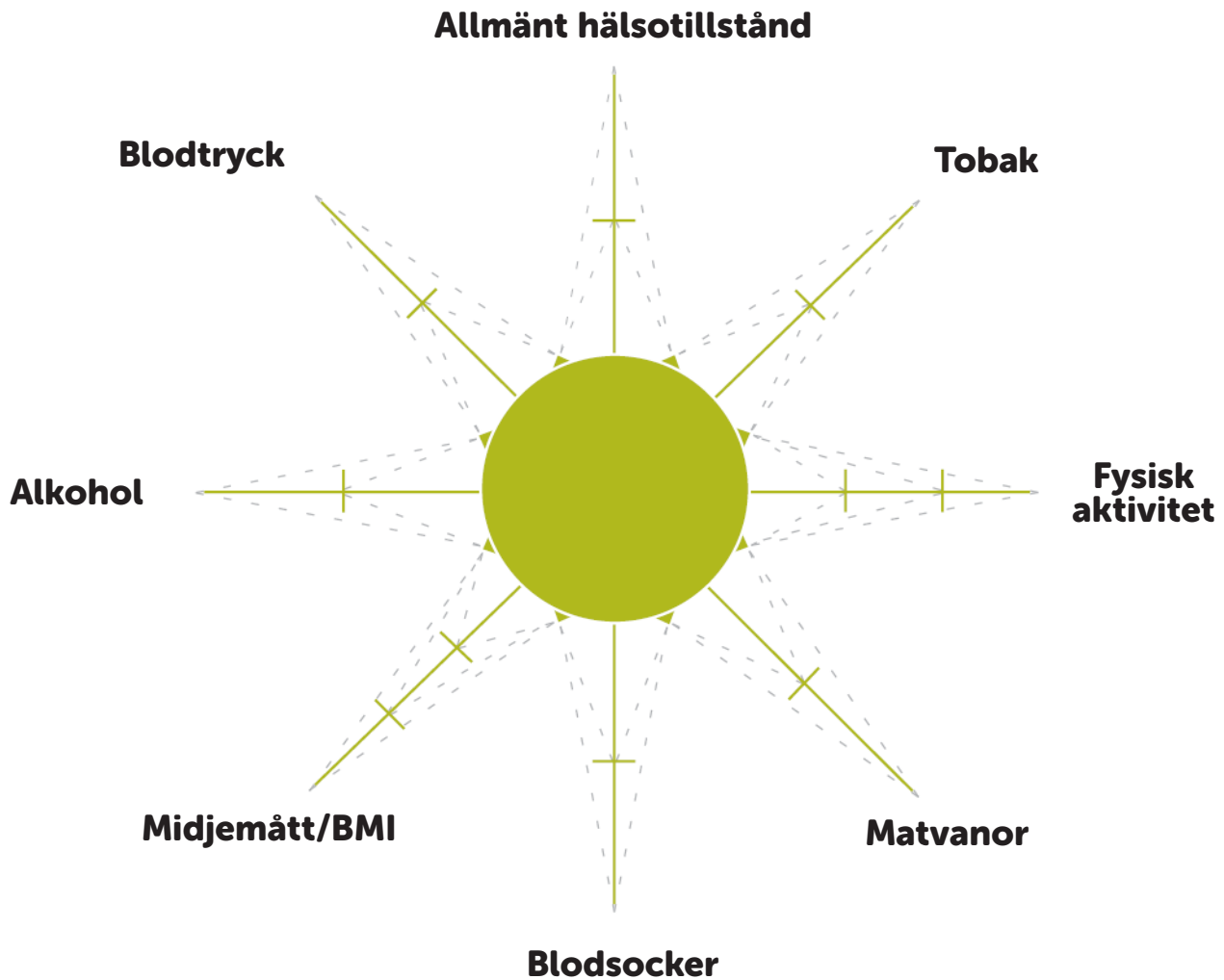


Min stjärnprofil



Källa Stjärnprofil: Dr Claes Lundgren, VLL, modifierat för Region Gävleborg

Kroppsmått	Eget värde	Referensvärden		
Längd, cm				
Vikt, kg		Normalvärde	Övervikt/lätt bukfetma	Fetma/bukfetma
Midjemått, cm		Kvinna < 80	80-88	> 88
		Man < 94	94-102	> 102
BMI, kg/m ²		18,5-24,9	25,0-29,9	≥ 30
		Normalt blodtryck	Högt blodtryck	
Blodtryck, mmHg		< 140/90	≥ 140/90	
		Normalt blodsocker	Högt blodsocker	
Blodsocker, icke faste		< 7,8	≥ 7,8	

Min stjärnprofil

Jag är nöjd med min stjärnprofil och tänker behålla den så länge som möjligt genom att:

Jag är inte nöjd med min stjärnprofil och vill förändra:

Mina mål är:

Tobak _____

Alkohol _____

Fysisk aktivitet _____

Matvanor _____

Stress _____

Sömn _____

Vikt/midjemått _____

Blodtryck _____

Blodsocker _____

Annat _____

Datum för eventuell uppföljning _____

Ort och datum _____ Namn _____