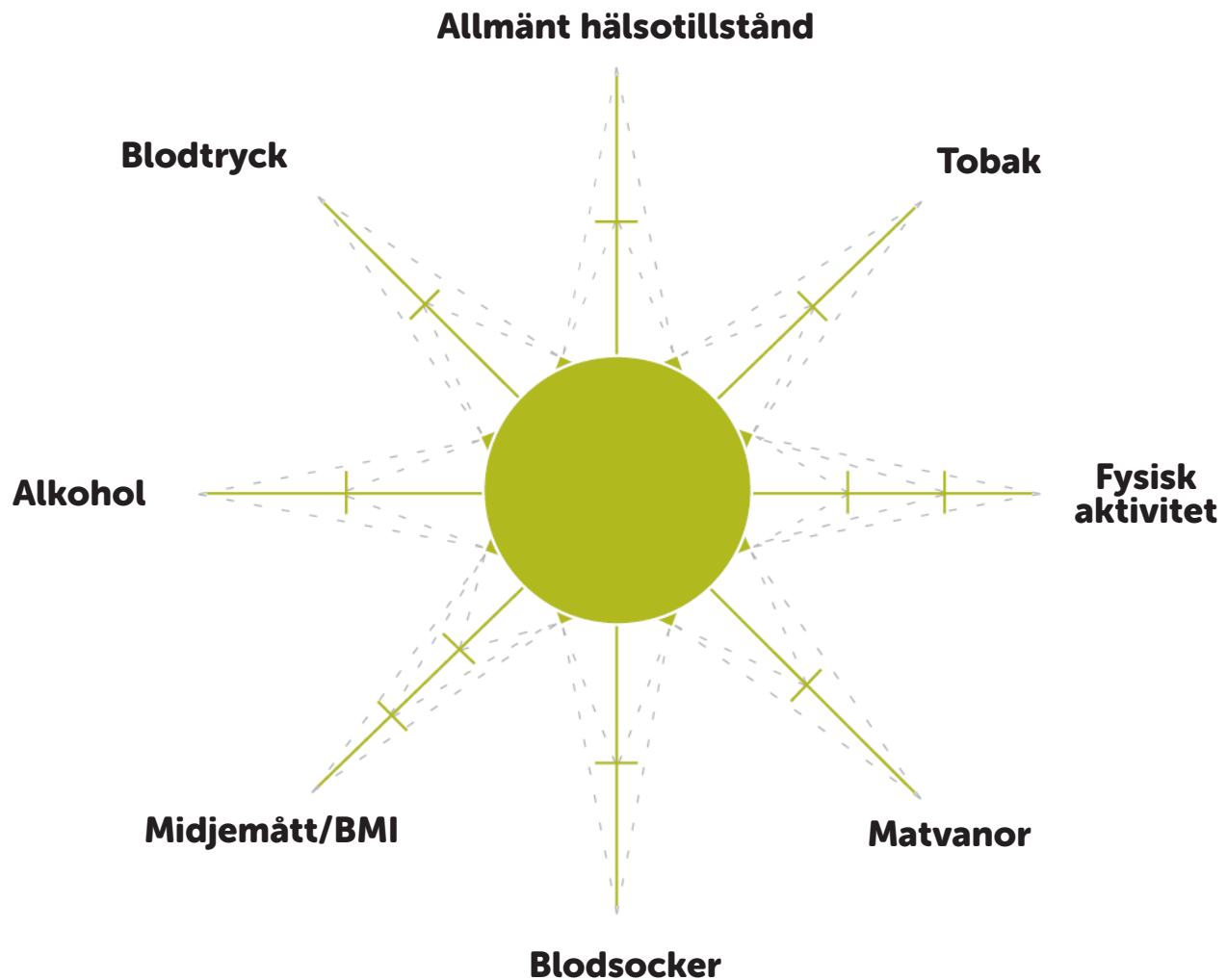


# Min stjärnprofil



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 <sup>2</sup>		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 \_\_\_\_\_