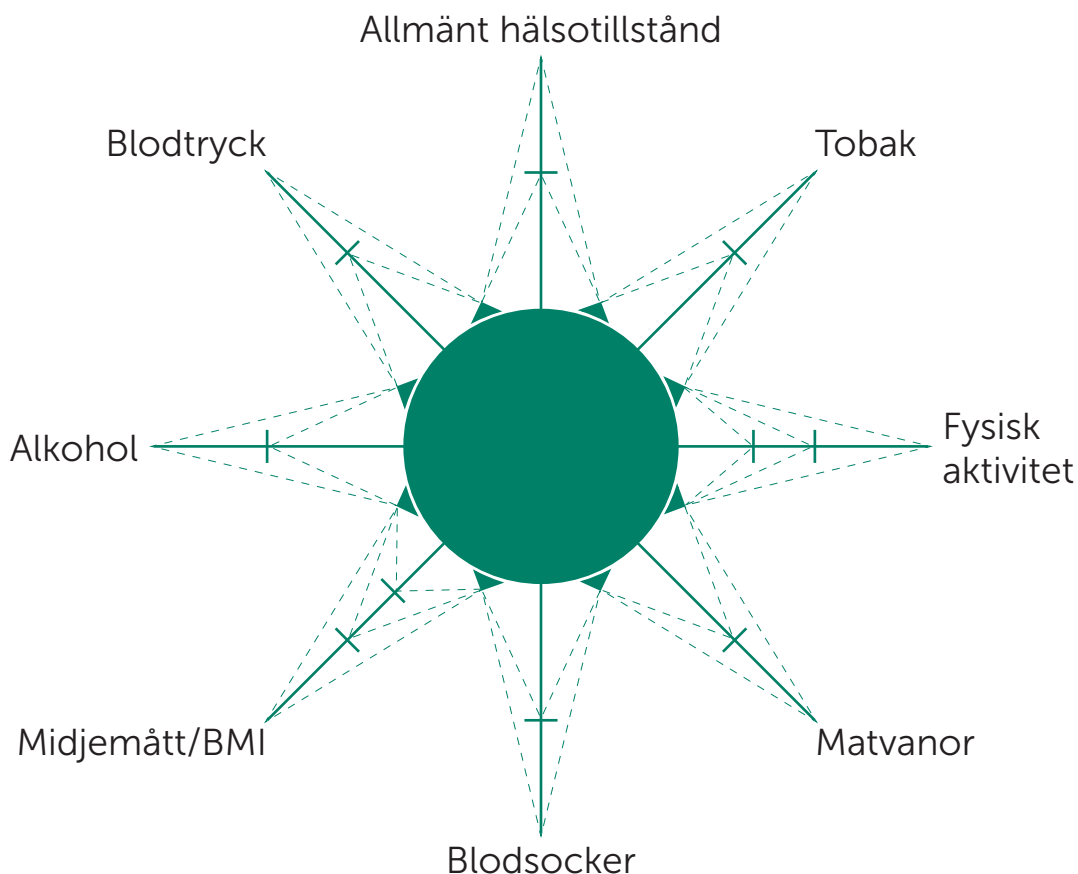


Min stjärnprofil

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



Kroppsmått	Eget värde
Längd, cm	
Vikt, kg	

Midjemått, cm	
---------------	--

BMI, kg/m ²	
------------------------	--

Blodtryck, mmHg	
-----------------	--

Blodsocker, icke faste	
------------------------	--

Referensvärden		
Normalvärde	Övervikt/lätt bukfetma	Fetma/bukfetma
Kvinna < 80	80–88	> 88
Man < 94	94–102	> 102
18,5–24,9	25,0–29,9	≥ 30
Normalt blodtryck	Högt blodtryck	
< 140/90	≥ 140/90	
Normalt blodsocker	Högt blodsocker	
> 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