

هل تريد إضفاء المزيد من الحيوية على حياتك؟ بإمكانك اتخاذ خطوة إيجابية اليوم

هذه الخطوة هي الاشتراك في برنامج Lifescrpts – أحد البرامج الوطنية لتحسين الصحة.

يرجى وضع علامات في المربعات المناسبة لتوضيح المناحي التي يمكننا مساعدتك فيها لتتعم بأسلوب حياة أكثر صحة، ومن ثم اعرض قائمة التحقق هذه على طبيبك أو على أحد أعضاء الفريق الطبي المختص.

أود الإقلاع عن التدخين

أرغب في معرفة المزيد عن:

- تقليل كمية النيكوتين – ما هي الطريقة المجدية؟
- تجنب الرغبة القوية في تدخين السجائر والضغط الناتجة عن ذلك
- كيف أتجنب زيادة الوزن

نعم، أود مناقشة موضوع الإقلاع عن التدخين اليوم

نعم أود المناقشة، لكن في مواعي القادم

أحتاج للمساعدة في اختيار أطعمة أكثر نفعاً للصحة

أرغب في معرفة المزيد عن:

- كيفية جعل تناول الأطعمة الصحية أمراً أكثر سهولة
- أي الخيارات الصحية تناسب أسلوب حياتي
- أماكن الحصول على وصفات أطعمة صحية

نعم، أود مناقشة موضوع الأطعمة الصحية اليوم

نعم أود المناقشة، لكن في مواعي القادم

أود مناقشة موضوع تعاطي المشروبات الكحولية

أرغب في معرفة المزيد عن:

- ما هو الشراب الأقل ضرراً
- ما هي كمية الشراب المفرطة
- هل يتعين علي تقليل كمية الشراب

نعم، أود مناقشة موضوع تعاطي المشروبات الكحولية اليوم

نعم أود المناقشة، لكن في مواعي القادم

أود أن أصبح أكثر حيوية

أرغب في معرفة المزيد عن:

- طريقة البدء
- إلى أي مدى أحتاج إلى القيام بالتمارين الرياضية
- مجموعات التمارين الرياضية التي تناسب أشخاصاً مثلي

نعم، أود مناقشة موضوع التمارين الرياضية اليوم

نعم أود المناقشة، لكن في مواعي القادم

أحتاج للمساعدة لأتمكن من التحكم في وزني

أرغب في معرفة المزيد عن:

- ما هو الوزن الصحي الذي يناسبني
- كيف أنقص وزني وأتجنب زيادته مرة أخرى
- كيفية جعل مسألة تناول الأطعمة الصحية والتمارين الرياضية أمراً أكثر سهولة

نعم، أود مناقشة موضوع التحكم في الوزن اليوم

نعم أود المناقشة، لكن في مواعي القادم

يمكننا مساعدتك بالنصائح التي تناسبك

Lifescrpts

نصائح لحياة صحية

