

Test Come stai?

1 ●●●●

Quali sono i tuoi valori di pressione arteriosa?

Minima 80 e massima 120	Punti 0
Minima 80/90 e massima 120/140	1
Minima 90/100 e massima 140/160	2
Minima >100 e la massima >160	3

2 ●●●●

Quante pulsazioni cardiache hai a riposo?

< 60 al minuto	0
Tra 60 e 75 al minuto	1
Tra 76 e 84 al minuto	2
> 85 al minuto	3

3 ●●●●

Il tuo peso è quello ideale?

Per saperlo calcola il tuo indice di massa corporea (IMC) dividendo il peso in Kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri. (ad esempio: peso 60 kg, altezza 1.65 m. $60/1.65 \times 1.65 = 22.05$)

IMC tra 18 e 22	0
IMC tra 23 e 25	1
IMC tra 25 e 29	2
IMC ≥ 30 o < 18	3

4 ●●●●

Quali sono i valori del tuo colesterolo totale?

È nella norma: ≤ 190	0
È lievemente alto: 200-220	1
È alto: fra 220 e 240	2
È molto alto: > 240	3

5 ●●●●

Hai mai fumato?

Non ho mai fumato	0
Ho smesso di fumare da più di 10 anni	1
Fumo fino a 10 sigarette la giorno	2
Fumo più di 10 sigarette al giorno	3

6 ●●●●

Fai consumo di alcolici?

Non bevo né vino né superalcolici	0
Bevo un bicchiere di vino rosso al giorno	1
Bevo più di tre quarti di litro di vino al giorno	2
Bevo vino al pasto, un aperitivo e spesso un superalcolico	3

7 ●●●●

Quante volte al giorno mangi verdura e frutta?

Almeno cinque volte al giorno	Punti 0
Tre-quattro volte al giorno	1
Una-due volte al giorno	2
Non consumo frutta e verdura tutti i giorni	3

8 ●●●●

Pratici dell'attività fisica ?

Sì, più volte la settimana per almeno mezz'ora	0
Saltuariamente	1
Ogni tanto passeggio o faccio le scale a piedi	2
No, sono sedentario	3

9 ●●●●

Hai spesso raffreddore o febbre?

Mai	0
Una - due volte all'anno	1
Tre - quattro volte l'anno	2
Più di quattro	3

10 ●●●●

Soffri di insonnia?

Mai	0
Qualche volta	1
Spesso	2
Quasi tutte le notti	3

11 ●●●●

Il tuo intestino è regolare?

Sì, non ho mai problemi	0
No, quando cambio dieta o sono in viaggio	1
Vado di corpo ogni 2-3 giorni	2
Soffro da sempre di stitichezza	3

12 ●●●●

Com'è la tua digestione?

Non ho mai problemi	0
Ho difficoltà soltanto dopo un pasto abbondante	1
Di tanto in tanto ho una sensazione di pesantezza	2
Ho sempre difficoltà a digerire	3

Totale punti

**La farmacia ti accoglie.
Sai dove trovarla.**



ASSOCIAZIONE CHIMICA FARMACEUTICA
LOMBARDA FRA TITOLARI DI FARMACIA

**Totale punti
0 - 12**

Profilo 1
Semaforo Verde

Segui uno stile di vita sano e la valutazione dei parametri di base della tua condizione fisica conferma che sei in buona forma. Ricorda però di sottoporerti sempre ai controlli medici di routine, in modo da intervenire tempestivamente al primo segnale di qualcosa che non va.

**Totale punti
13 - 24**

Profilo 2
Semaforo Giallo

Alcuni parametri di base della tua condizione fisica sono fuori dalla norma e questo, unito ad alcune tue abitudini che non sono salutari, mette a rischio il tuo benessere. Verifica il tuo stile di vita e una volta l'anno fai un check up della tua salute sotto la guida del medico di base.

**Totale punti
25 - 36**

Profilo 3
Semaforo Rosso

I valori dei parametri di base della tua condizione fisica non sono nella norma. Sono inoltre già presenti alcuni piccoli disturbi che dimostrano come il tuo organismo abbia bisogno di più attenzione. Oltre ad adottare abitudini più sane, dovresti rivolgerti al tuo medico per intervenire in modo mirato e rimetterti in forma.

**La farmacia ti accoglie.
Sai dove trovarla.**



ASSOCIAZIONE CHIMICA FARMACEUTICA
LOMBARDA FRA TITOLARI DI FARMACIA