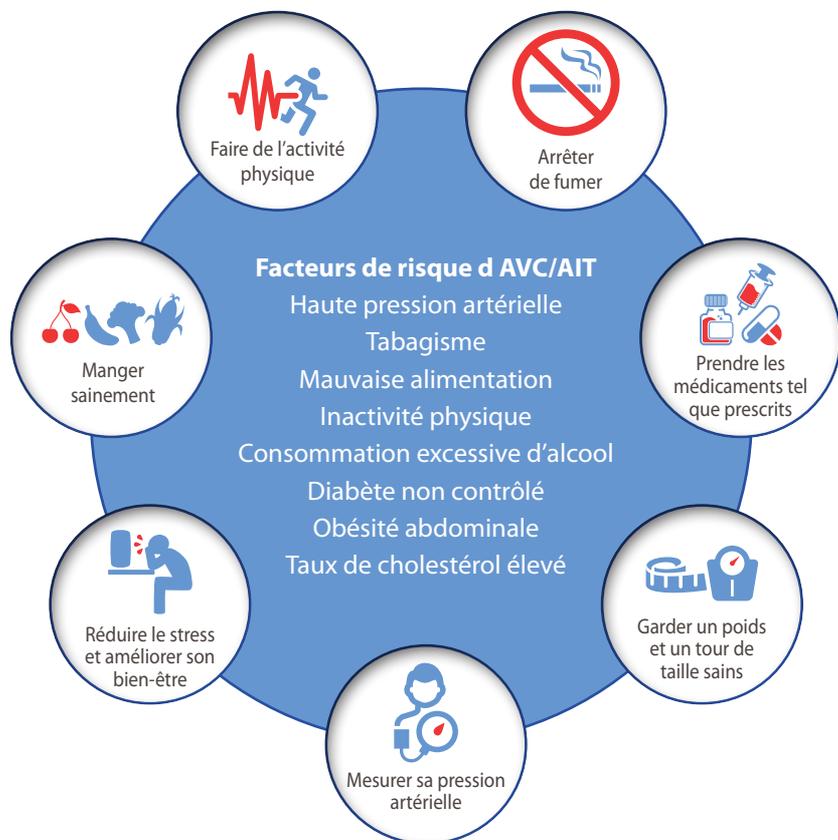


Comment réduire mes facteurs de risque?



Quels sont mes objectifs?

RÉSULTATS ACTUELS	OBJECTIFS	MESURES À CONSIDÉRER									
Date : _____ Pression artérielle : _____	 <p>Systolique (mm Hg) Diastolique (mm Hg)</p> <table border="1"> <tr> <td><140</td> <td><130</td> <td><135</td> </tr> <tr> <td><90</td> <td><80</td> <td><185</td> </tr> <tr> <td>CLINIQUE</td> <td>DIABÈTES</td> <td>À DOMICILE</td> </tr> </table>	<140	<130	<135	<90	<80	<185	CLINIQUE	DIABÈTES	À DOMICILE	
<140	<130	<135									
<90	<80	<185									
CLINIQUE	DIABÈTES	À DOMICILE									
Cholestérol : _____ LDL : _____ Triglycérides _____ Cholestérol non-HDL : _____ HDL : _____	<p>Total : <5.2 LDL : < _____ Triglycérides: <1.7 Cholestérol non-HDL < 2.6 HDL : > 1.0 (homme) ou > 1.3 (femme)</p> 										
HbA1C : _____ Glycémie à jeun : _____	<p>La plupart des gens : HbA1C : 7 % ou moins Glycémie à jeun : 4 à 7 mmol/L</p> 										
<input type="checkbox"/> Fumeur <input type="checkbox"/> Consommation réduite <input type="checkbox"/> Non-fumeur	<p>Non-fumeur</p> 										
Tour de taille : _____	<p>Homme : <102 cm (40po) Femme : <88cm (35po)</p> 										
Exercice : mins./jour : _____ Jours/sem. : _____	<p>150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.</p> 										
Boissons alcoolisées/semaine : _____	<p>Femmes : 10 verres standards par semaine – au plus 2 verres par jour, la plupart des jours de la semaine Hommes : 15 verres standards par semaine – au plus 3 verres par jour, au plus 3 verres par jour, la plupart des jours de la semaine</p>  <p><i>Pour certains, aucune boisson alcoolisée</i></p>										
Repas/jour : _____ Fruits et légumes/jour : _____	<p>3 repas par jour 7 portions de fruits et légumes par jour</p> 										