

LE CALCULATEUR D'ÂGE BIOLOGIQUE

Utilisez notre calculateur d'âge biologique pour déterminer dans quelle mesure votre corps vieillit et si votre mode de vie a besoin d'être revu. Commencez par indiquer votre âge réel, puis répondez aux huit questions clés suivantes, en ajoutant ou en soustrayant des années en fonction de vos réponses...

1. QUEL EST VOTRE POIDS ?

- Je suis en surpoids et j'ai besoin de perdre 14 pois/6.4 kg ou plus (+2 ans)
- Je suis un peu en surpoids - j'aimerais perdre 7 pois/3.2kg (+1 an)
- Je suis mince et je me situe dans la fourchette de poids correspondant à ma taille (-2 ans)
- Je suis en sous-poids (+1 an)

2. QUEL EST VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ ?

- Je fais au moins 150 minutes d'exercice aérobique par semaine et un peu de musculation (-2 ans)
- Je ne fais pas beaucoup d'exercice physique, mais j'essaie de marcher le plus possible et de faire un peu de yoga ou de Pilates pour débutants (pas de changement)
- Je fais peu d'exercice (+2 ans)

3. LEQUEL DE CES ÉNONCÉS DÉCRIT LE MIEUX VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE LA PLUPART DU TEMPS ?

- Équilibré, principalement à base de fruits et légumes, avec un peu de poisson gras, de petites quantités de viande et très peu de sucre (-2 ans)
- J'essaie de bien manger, mais il m'arrive de me tourner vers la malbouffe lorsque je suis stressé ou occupé (+1 an)
- Mon alimentation n'est pas optimale. J'ai un penchant pour les sucreries et je me nourris de plats préparés (+2 ans)

4. QUELLE QUE SOIT LA QUANTITÉ D'EXERCICE QUE VOUS FAITES, COMBIEN DE TEMPS RESTEZ-VOUS ASSIS CHAQUE JOUR ?

- Je suis largement sédentaire et je reste assis au moins huit heures par jour (+2 ans)
- Je reste assis une bonne partie de la journée, mais je m'efforce de me lever et de me baisser toutes les heures (pas de changement)
- Je suis actif. Je n'ai pas de travail sédentaire (-2 ans)

5. FUMEZ-VOUS ?

- Non, je ne l'ai jamais fait (-2 ans)
- Non, mais je l'ai fait (pas de changement)
- Oui (+2 ans)

6. COMMENT SE PASSE VOTRE SOMMEIL ?

- Je dors sept ou huit heures la plupart du temps et je me réveille en pleine forme (-2 ans)
- Je dors moins de six heures (+2 ans)
- Mon sommeil est irrégulier. Je fais la grasse matinée le week-end, mais je dors moins pendant la semaine (+2 ans)

7. ÊTES-VOUS CONSTAMMENT STRESSÉ(E) ?

- Oui, mais je le gère par la méditation, des cours de danse et des discussions avec des amis (aucun changement)
- Non, bien que je subisse de temps en temps un stress passager au travail (-1 an)
- Oui, mais je trouve cela accablant et cela affecte beaucoup mon humeur (+2 ans)

8. QUELLE EST LA QUANTITÉ D'ALCOOL QUE VOUS CONSOMMEZ ?

- Moins de 14 unités (une unité = un petit verre de vin) par semaine, avec quelques jours sans alcool (-1 an)
- Je bois tous les jours et je consomme plus de 14 unités par semaine (+2 ans)

[Health Age Calculator | Biological Âgé Calculator \(calcuworld.com\)](http://calcuworld.com)



Votre santé est entre vos mains, alors prenez-la en main dès aujourd'hui !

Ministères de la santé maritime de l'Église adventiste du septième jour