



Program Penilaian dan Penasihat Kesihatan USANA disediakan khas untuk membantu anda dalam Menganalisis keperluan nutrisi anda, mengoptimasi program diet dan suplemen anda, dan menerokai potensi kesihatan anda sepenuhnya

Walaupun hanya beberapa minit untuk menjawab soalan-soalan ini, tetapi keputusannya boleh kekal selama-lamanya.

Nama: _____ USANA ID: _____

Sebelum kita bermula...

1. Adakah anda kini dirawat oleh doktor untuk sebarang masalah kesihatan yang ketara?

Ya **Amaran! Oleh kerana anda diberi rawatan atas sesuatu masalah kesihatan yang ketara, sila bincangkan pilihan suplemen bersama doktor anda untuk memastikan suplemen tersebut serasi dengan rawatan perubatan anda.**

Tidak

2. Pernahkah doktor memberitahu anda bahawa anda menghidapi penyakit buah pinggang atau hati?

Ya **Amaran! Oleh kerana anda didiagnos menghidapi penyakit buah pinggang atau hati, Program Penilaian dan Penasihat Kesihatan ini tidak boleh membuat apa-apa pengesyoran suplemen. Sila dapatkan nasihat daripada doktor anda.**

Tidak

Marilah kita mulakan sekarang...

3. Apakah jantina anda?

Lelaki

Perempuan

4. Apakah umur anda?

18 - 29

30 - 39

40 - 49

50 - 59

60 atau keatas

Name: _____ USANA ID: _____

5. Apakah ketinggian anda?

Unit Inggeris: _____ kaki _____ inci

Unit Metriks: _____ meter

6. Apakah berat badan anda sekarang?

Unit Inggeris: _____ paun

Unit Metriks: _____ kilogram

7. Apakah lilitan pinggang (diukur pada pusat) anda?

Perempuan:

32 inci atau ke bawah (*atau*) 80 cm atau ke bawah

Melebihi 32 inci (*atau*) melebihi 80 cm

Lelaki:

37 inci atau ke bawah (*atau*) 95 cm atau ke bawah

Melebihi 37 inci (*atau*) melebihi 95 cm

Gaya Hidup

8. Secara purata, beberapa banyak hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran yang anda makan setiap hari?

** Satu hidangan buah-buahan adalah: ½ cawan jus buah / 1 epal atau oren sederhana / 1 cawan anggur / 1 cawan betik / 1 cawan tembikai potong*

** Satu hidangan sayur-sayuran adalah: 1 cawan sayur mentah berdaun / ½ cawan sayur mentah atau masak, seperti lobak, brokoli, kacang pea, jagung, squash atau ubi*

0 hingga 2

3 hingga 5

6 atau lebih

9. Adakah anda makan dua atau lebih hidangan ikan berminyak (seperti salmon, ikan tenggiri, atau sardin) setiap minggu?

** Satu hidangan adalah 4 hingga 6 auns (113 hingga 170 gram, atau saiz satu set daun terup) ikan kukus atau parang.*

Ya

Tidak

10. Secara purata, anda mengambil berapa banyak hidangan makanan yang kaya dengan kalsium setiap hari?

** Satu hidangan adalah: 1 cawan susu / ¾ cawan yogurt / 1 auns (28 gram) keju (atau kira-kira saiz satu kacang walnut)*

0 – 1 hidangan

2 hidangan

3 atau lebih

Name: _____ USANA ID: _____

11. Berapa banyak hidangan bijirin fiber tinggi yang anda ambil setiap hari?

** Makanan yang berfiber tinggi biasanya mengandungi sekurang-kurangnya 3 gram fiber untuk satu hidangan. Contohnya: Roti gandum penuh / Banyak bijirin / Beras Perang*

- 0 1 – 2 hidangan 3 atau lebih

12. Berapa banyak minuman alkohol yang anda ambil setiap minggu?

** Satu minuman adalah: 12 auns (350 mL) bir / 4 auns (120 mL) wain / 1 hingga 1.5 auns (30 hingga 50 mL) arak suling*

- 0 1 - 5 minuman 6 atau lebih

13. Adakah anda merokok?

- Tidak, saya tidak pernah merokok
 Saya pernah merokok, tetapi tidak sekarang
 Ya, saya kini merokok

14. Adakah anda tinggal di kawasan yang berasap atau sangat tercemar?

- Yes No

15. Adakah anda bersenam sekurang-kurangnya 3 kali setiap minggu untuk sekurang-kurangnya 30 minit setiap kali?

- Yes No

16. Adakah anda seorang atlit yang menjalankan senaman atau latihan yang menjerihkan kebanyakan hari dalam seminggu?

- Yes No

17. Secara purata, berapa banyak masa yang anda habiskan di bawah sinaran matahari setiap hari dengan sekurang-kurangnya tangan dan muka anda terdedah kepada matahari (tanpa krim pelindung sinaran matahari)?

- Kurang daripada 10 minit
 10 hingga 30 minit
 Lebih daripada 30 minit

Name: _____ USANA ID: _____

Keutamaan Kesihatan

Untuk mengkhususkan pengesyoran anda, sila pilih keutamaan kesihatan anda dari senarai berikut:

- Kesihatan Jantung
- Kesihatan Penglihatan
- Kesihatan Tulang
- Kesihatan Sendi
- Kesihatan Fungsi Imun
- Prestasi Senaman
- Kesihatan Kulit
- Berat Badan yang sihat

Kesihatan Penglihatan

Apakah tahap keprihatinan anda sekarang?

- Tinggi
- Sederhana
- Rendah
- Tiada

Kesihatan Tulang

Apakah tahap keprihatinan anda sekarang?

- Tinggi
- Sederhana
- Rendah
- Tiada

Kesihatan Sendi

Adakah kesakitan atau ketidakbolehan sendi mengganggu kebolehan anda untuk melakukan aktiviti atau membuat senaman?

- Ya, ia amat mengganggu saya
- Ya, kadang-kadang mengganggu saya
- Ya, tetapi saya jarang terganggu
- Tidak

Name: _____ USANA ID: _____

Kesihatan Fungsi Imun

Bagaimanakah anda menilai kekuatan sistem imun anda sekarang?

- Tinggi
- Sederhana
- Biasa
- Lemah

Prestasi Senaman

Bagaimanakah anda menilai tahap ketegapan anda sekarang?

- Sangat baik
- Baik
- Biasa
- Tidak Baik

Terima kasih kerana mengambil masa untuk menjawab semua soalan dalam Penilaian dan Penasihat Kesihatan. Sila fakskan kembali kepada Pejabat USANA di nombor 03-79538100 untuk mendapatkan pengesyoran produk anda.