

體脂血壓測量表
Body Fat and Blood Pressure Log



健康體型標準指數

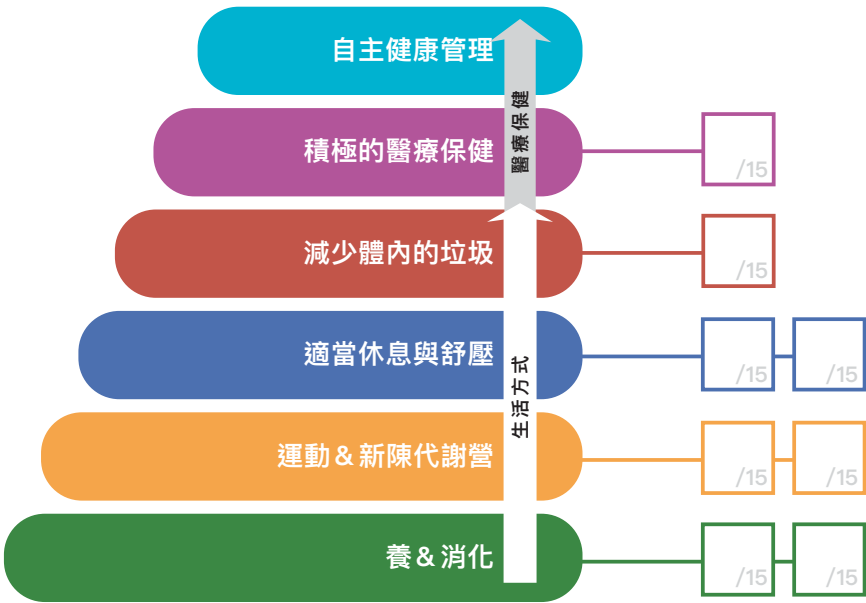
本表記錄您的體脂率、血壓等重要健康指標。體脂率反映身體脂肪比例與代謝狀況，血壓則是心血管健康的重要訊號。透過定期測量，您能更清楚了解自身身體狀況，並作為調整飲食、運動與生活習慣的參考。

This record tracks your body fat percentage, blood pressure, and other key health indicators. Body fat percentage reflects your body fat proportion and metabolic condition, while blood pressure serves as an important signal of cardiovascular health. Regular measurements help you better understand your physical condition and provide valuable reference for adjusting your diet, exercise, and lifestyle habits.

姓名 Name _____ 身高 Height _____ cm 年齡 Age _____

日期 Date	年 Year	月 Month	日 Day
體重 Body weight	kg		
體重質量指標 Body Mass Index (BMI)	☐ <18.5 過輕 Low	☐ 18.5 - 22.9 適中 Mid	☐ 23-24.9 過重 Over
體脂 Total Body Fat	☐ 理想體脂率 男 Male 14-23% 女 Female 17-27%	☐ 低 Low	☐ 可接受 Acceptable
肌肉量 Muscle Mass	kg		
骨骼量 Bone Mass	kg		
基礎代謝 BMR	kcal		
身體年齡 Metabolic Age	歲 Years		
內臟脂肪 Visceral Fat Level	☐ 1-9 標準	☐ 10-14 偏高	☐ 15-59 過高
收縮壓 Systolic pressure	mmHg	☐ <120	☐ 120-129
舒張壓 Diastolic pressure	mmHg	☐ <80	☐ 80-90
心跳 Heart rate	理想心跳率 (60-100/分鐘 min)	☐ 正常 Normal	☐ 偏高 Elevated

透過此表格，您可以清楚掌握自己在哪些方面表現良好，以及在哪些方面需要改變生活方式以改善自身整體健康狀況。理想狀態與總分的差距將有助釐清您應優先專注於健康生活金字塔的哪個區塊。



許多食物皆可以提供維生素和礦物質，但多數成年人皆未達到每日營養需求的標準。若缺少某些特定營養素，您的身體將無法獲取維持正常運作所需要的資源。您的整體健康將受到負面的影響。在選擇最重要的三大健康重點時，請同時關注整體健康、運動 & 活動力以及正確飲食的基礎。

請勾選您欲關注健康生活金字塔各類別中的哪些健康目標：

營養 & 消化	運動 & 新陳代謝	適當休息與舒壓	減少體內的垃圾	自主健康管理
健康目標 ☐ 攝取天然、新鮮食物 ☐ 使用營養保健品 ☐ 促進腸胃健康 其他	健康目標 ☐ 促進活動力 ☐ 促進健康的炎症反應 ☐ 促進新陳代謝健康 其他	健康目標 ☐ 擁有良好品質的睡眠 ☐ 改善壓力管理 ☐ 培養正念習慣 其他	健康目標 ☐ 支持排毒 ☐ 踏上無毒生活 ☐ 天然來源的自我呵護 其他	健康目標 ☐ 學習新知 ☐ 優先考慮天然來源的解決方案 ☐ 促進健康的免疫反應 其他

我欲關注的三大健康重點：

讓我們一窺哪些dōTERRA®產品有助支持您實踐您的健康目標。



健康生活方式評估表



歡迎填寫健康生活評估表！此表格旨在透過dōTERRA®健康生活金字塔架構進行多面向的健康評估，從而掌握自身健康與幸福。您無需急於完成表格，如實回答並以評估結果為起始點，進而了解哪一款dōTERRA產品能在實現最佳健康生活方式的道路上給予最大的支持。

請您在每個區塊中為自己打上1—5分： 1分：非常不同意 2分：不同意 3分：不確定 4分：同意 5分：非常同意

營養	我的日常飲食健康且營養均衡，大量攝入全天然食物，甚少食用加工食品。		總分
	我十分注重食物份量。我會在餓的時候進食，當我飽了便停止。我避免在兩餐之間吃零食。		
	我藉由微量營養素和高量營養素營養保健品以確保滿足我的營養需求。		
消化	我沒有消化不適等問題。		總分
	我沒有食物不耐症的困擾。		
	我每週皆會在我的飲食中加入益生元和益生菌食品。		
運動	我熱愛運動，每週至少進行兩小時的中等強度運動或一小時的劇烈運動。		總分
	我每週至少進行兩天的強化肌肉訓練。		
	我給予身體充足的時間休息以便從活動中恢復，包含和緩的伸展運動及使用有助恢復的產品。		
新陳代謝	我白天精力充沛。我沒有腦霧或糖癮，也不需要咖啡因或能量飲料。		總分
	我善用營養保健品為針對性新陳代謝健康效果提供助力。		
	我在進食後會保持數小時的飽足感。		
休息	我每天獲取足夠的睡眠，為翌日充飽電並上緊發條。		總分
	我擁有良好的睡眠衛生習慣。		
	在不易入眠的日子裡，我熟稔並善用睡眠營養保健品。		
舒壓	我知道我的壓力來源，並且有足夠的資源管理它們。		總分
	我有一套自我呵護的策略以助管理日常壓力來源。		
	我熟悉並善用營養保健品及相關產品以助身心放鬆。		
減少體內 的垃圾	我熟稔生活中常見的環境毒素並有一套避免使用的方法。		總分
	我選用潔淨、環保的居家用品，並向親朋好友提倡分享。		
	我注重身體自然排毒過程並給予支持，例如限制酒精攝取量。		
自主健康 管理	我自學積極健康的生活方式習慣。		總分
	我不間斷地投注心力於支持整體健康。		
	我善用營養保健品做為自我呵護的助力。		

健康金字塔 Wellness Pyramid

dōTERRA®

將 dōTERRA 融入您的健康生活
Bring dōTERRA into Your Wellness Lifestyle

積極的 醫療保健 PROACTIVE MEDICAL CARE

自主健康管理

INFORMED SELF-CARE

減少體內的垃圾

REDUCE TOXICITY

適當休息與舒壓

REST & MANAGE STRESS

運動 & 新陳代謝

MOVEMENT & METABOLISM

營養 & 消化

NUTRITION & DIGESTION

醫療保健 HEALTHCARE

生活方式 LIFESTYLE

