

用户信息		健康报告					
用户名	性别	身体		心理		风险	
		得分	评价	得分	评价	得分	评价
Administrator	男	100	极佳体质	45	稳定但可改善	50	中等风险
总评		此分数显示出你的整体健康状况较好，你很可能已经建立起一套较为健康的生活方式和习惯。为进一步保持良好的健康状态，继续遵循健康的饮食原则，如食用多样化、营养丰富的食物，限制高糖、高脂肪食品的摄入。保持定期和多样化的运动习惯，每周至少 150 分钟的中等强度运动或 75 分钟的高强度运动可以带来显著的健康益处。不要忽视心理健康，保持良好的社交关系，学习压力管理技巧，以识别和缓解日常生活中的压力源。最后，定期进行健康检查，及时发现并解决潜在的健康问题。					