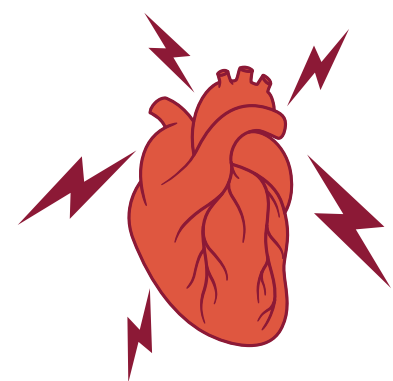


什么是肥胖?

当您的身体里有太多的脂肪时，健康就会受到威胁。

肥胖与以下疾病有关：

- 心脏病
- 高血压
- 高胆固醇
- 糖尿病
- 心力衰竭
- 心肌梗死
- 卒中



近 3/4
的美国成年人
超重或者肥胖

腰周围有
过多脂肪聚集
(苹果型)
会使您的
心脏疾病风险升高
— 即使 BMI 水平正常

 **腰围尺寸**
可以给出信号预警

女性中通常为
89+ 厘米

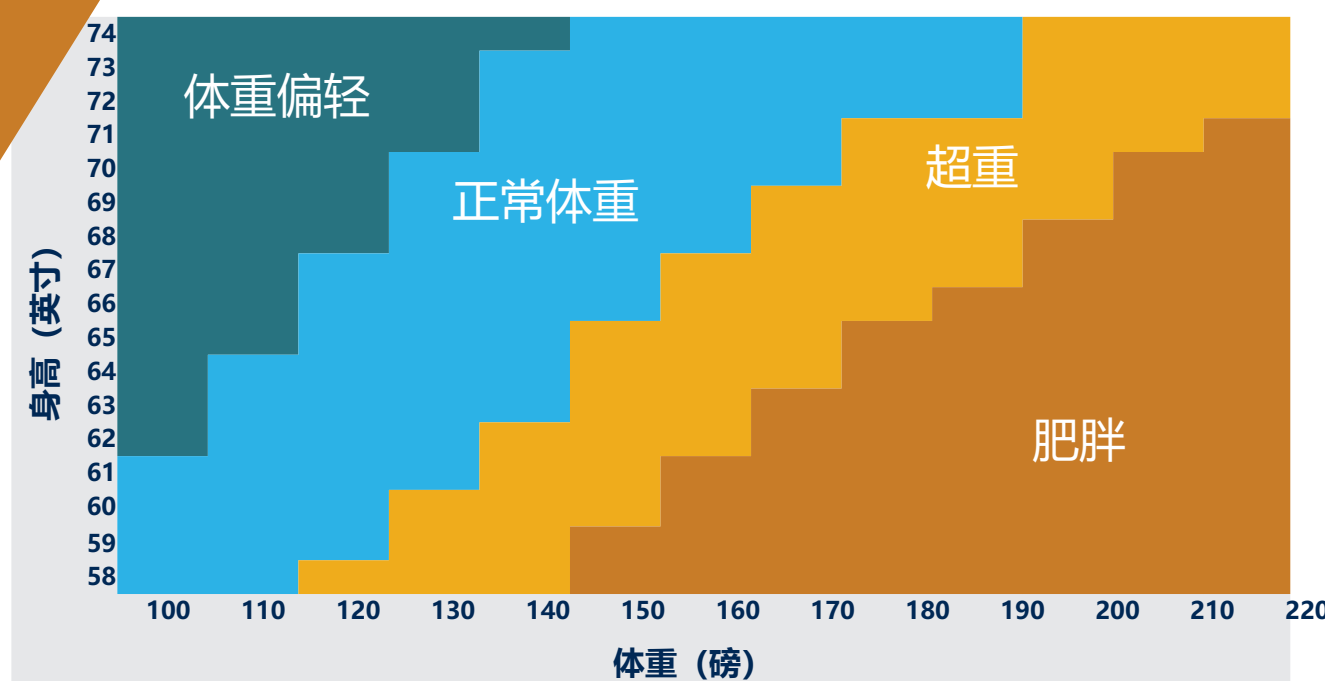
男性中通常为
102+ 厘米

只要减重

5%

就可以降低
心脏病风险

体重指数 (BMI)
使用身高和体重计算



您可以做什么



多运动



限制能量摄入



充足的睡眠



少饮酒

以上信息仅用于学术用途，如有具体健康需求，请向医疗保健专业人员咨询。

此内容来源于 CardioSmart.org，由辉瑞普强支持翻译。