



Mät midjemåttet istället för BMI

Magfettet är det mest ohälsosamma fettet och även om man har en vikt som ligger inom tillåtet BMI, kan man faktiskt ha en hälsoskadlig bilring av fett runt magen.

Är du i riskzonen ?

Mät mittemellan nedersta revbenet och översta spetsen på höftbenet. Jämför ditt mått med tabellen.

Kön	Midjemått	Komplikationsrisk
Man	> 94 cm	Ökad risk
	> 102 cm	Kraftigt ökad risk
Kvinna	> 80 cm	Ökad risk
	> 88 cm	Kraftigt ökad risk

Övervikt innebär en stor hälsorisk. WHO (FN organet Världshälsoorganisationen) betecknar fetma som en farlig epidemi. De vanligaste sjukdomarna till följd av övervikt är diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar samt högt blodtryck.

Hälsö ateljén marie

Hudiksvägen 3A • 824 33 Hudiksvall • tel. 070 - 324 30 98 • www.halsoateljénmarie.se

Innehar: F-skatt sedel • Org.nr. 600529-5008 • info@halsoateljénmarie.se