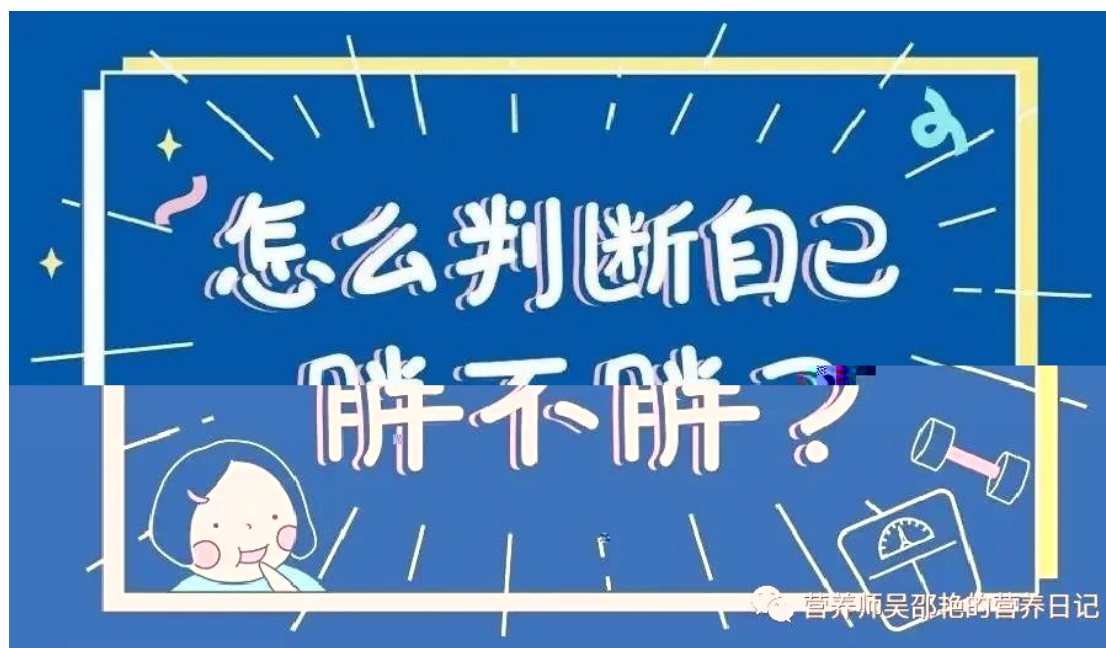


减肥——你做对了吗？



□ 久

低

低

□

叫

□

第一种就是体重指数，即 BMI，是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字。

正常体型：18.5—23.9；超重：24.0—27.9；肥胖：28 以上。

第二种是腹围，垂直站立，平心静气的情况下，以肚脐处为水平线，绕一圈，测量自己的腹围。

女性腹围超过 80 厘米、男性腹围超过 90 厘米，即是腹型肥胖，体内脂肪已经超标了。

第三种是体脂率，需要借助医疗仪器进行测量，通过测定全身体内的脂肪来判断是否肥胖。

女性总体脂肪超过体重的 30%、男性总体脂肪超过体重的 25%，属于肥胖。

在生活中不难发现，同样体重的两个人看起来身形差别有可能非常大，也是因为体脂率的不同。

□□



为 低 为 低

发 低 力 低 但

仔 仔 久 低 仔

仔 仔 力 合 叫 品

低 低 力 叫

化 化 叫

化 叫

叫 低 不 叫 低 叫
叫 低 叫 叫 低 叫
化 化 化 化 化 化 化 化
化 化 化 化 化 化 化 化
内 内 内 内 内 内 内 内
去 去 去 去 去 去 去 去
从 从 从 从 从 从 从 从

一|张|图|告|诉|你 减重有啥好处

