5 NUMERI DA CONOSCERE PER MANTENERE IL CUORE SANO

IMC (indice massa corporea)

18.5 - 24.9 normale 25 - 29.9 sovrappeso più di 30 obesità

2

Circonferenza addominale

(misurata all'altezza dell'ombelico)

Donne: inferiore a 88 cm Uomini: inferiore a 102 cm



4 Colesterolo

Il totale dei due numeri inferiore a 200

HDL <40

LDL >100

Pressione del sangue

Numero più alto (sistolica): inferiore a 120

Numero più basso (diastolica): inferiore a 80



Aiuta il tuo cuore!

- Calcola II tuo IMC (indice di massa corporea): corrisponde al peso diviso l'altezza in metri elevata al quadrato (peso kg/ m²).
- Usa un metro a nastro per misurare la tua circonferenza addominale.
- Passa spesso dal tuo dottore per controllare la pressione arteriosa e i livelli di zucchero e colesterolo.

Difendi il tuo cuore, è la tua vita

Glicemia

Inferiore a 100

(misurato dopo

digiuno di otto ore)



Galleria Isei 6 47521 CESENA Tel. +39 0547 611169