È giusto il mio peso?

Verifica se il tuo peso corporeo è corretto

Individua la tua altezza alla base della tabella.

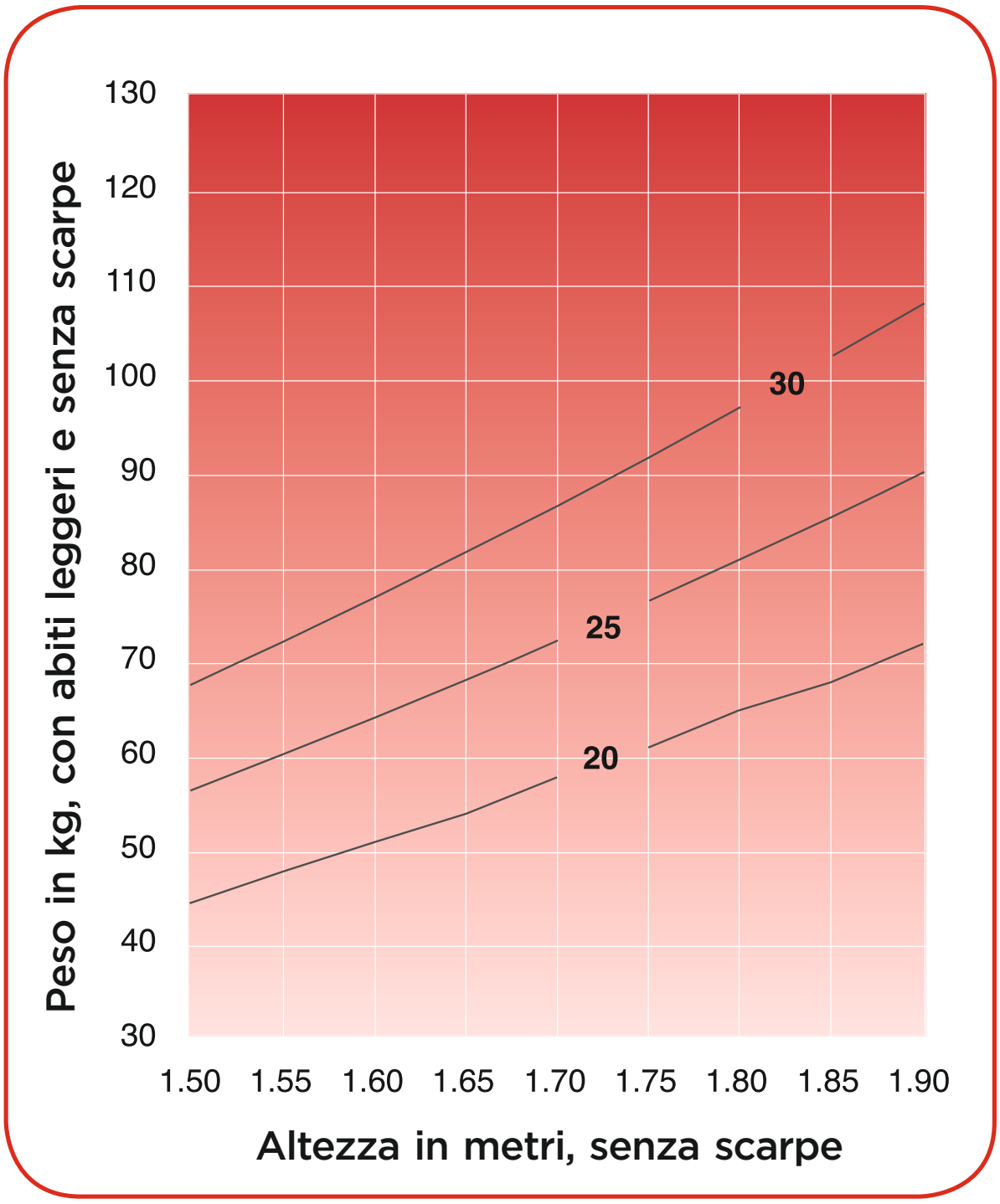
Da lì sali in alto finché raggiungi la linea corrispondente al tuo peso in chili.

Quel valore corrisponde al tuo Indice di Massa Corporea.

Usalo per verificare la correttezza del tuo peso nella tabella sottostante.

Se il tuo peso non si trova nella tabella è opportuno che tu contatti il tuo medico.

Tabella Indice di Massa Corporea (IMC)



Sottopeso	Ottimale	Sovrappeso	Obeso
meno di 20	da 20 a 25	da 25 a 30	superiore a 30

La circonferenza addominale dovrebbe essere meno di 88 cm per le donne e di 102 cm per gli uomini, misurata poco sopra la cicatrice ombelicale

Se hai problemi per diminuire di peso o stai progressivamente aumentando, parlane col tuo dottore, il tuo dietista o con personale qualificato.

Difendi il tuo cuore, è la tua vita

Galleria Isei 6
47521 CESENA
Tel. +39 0547 611169
Cell.+39 340 9570617
www.assocuore.net

ASSOCUORE
Associazione Cesenate per la lotta contro le Malattie di Cuore
ONLUS - D.Lgs. 460/1997

poster rielaborato dall'originale
"Weight Management" edizione Luglio 2010
Heart Foundation New Zealand