

# 복부 비만

날씬한 허리는 건강의 청신호!!



1



2



3

## 1. 몸짱이 되는 것이 중요 !!

단순한 체중이나 체지방보다 체형(날씬한 허리)이 비만의 위험도를 결정짓는 더욱 중요한 요소입니다.

## 2. 꼭 기억해야 할 복부비만지수 90cm, 85cm

허리둘레를 측정하여 남자 90cm 이상, 여자의 경우 85cm 이상이면 내장비만을 의심할 수 있습니다.

## 3. 복부비만과 질병

허리둘레가 굵으면 당뇨병·고혈압·이상지질혈증·지방간·뇌졸중·심장병 발생률이 높아지고 유방암·대장암·전립선암의 위험에도 노출됩니다.

일상에서 복부비만 탈출법!!



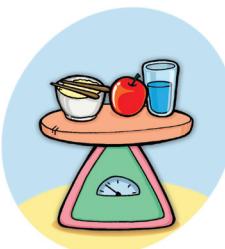
### 규칙적인 운동

- 하루 한 시간씩 일주일에 3회 이상 운동을 합니다.
- 유산소 운동(빠르게 걷기, 줄넘기, 자전거타기 등)과 근력 운동을 병행한다면 효과가 더욱 좋습니다.



### 금연

- 흡연은 근육을 위축시키고 복부비만을 유발합니다.
- 흡연은 당대사와 지질대사에 이상을 가져와 당뇨병 및 이상지질혈증의 발생을 높입니다.



### 1/3 적게 먹기

- 비타민·무기질·단백질 등 필수영양소를 충분히 공급해 주면서 총 섭취열량을 20~30% 줄입니다.



### 스트레스를 줄이는 노하우 개발

- 스트레스 호르몬은 복부비만을 유발합니다.
- 충분한 수면과 휴식을 취하고 고민거리를 털어놓습니다.



### 지나친 음주는 삼가

- 과다한 음주는 스트레스 호르몬과 부신 호르몬에 이상을 일으켜 복부비만을 증가시킵니다.



5가지 즐거운 건강체크