

と存じですか? あなたのウエストサイズ

メタボリックシンドロームの予防・改善には

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、生活習慣を改善して **内臓脂肪を減らすこと。** 運動習慣をもち、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。すでに治療が必要な方は、医師の指導により、薬が必要となることもあります。



図は監修/ 財団法人 循環器病研究振興財団 より引用

また、測りにきてね!!

ウエストサイズが
あなたの内臓脂肪のめやすになります。
来年まで増やさないでね。