

正確 量腰圍 遠離代謝症候群

維持健康腰圍

男性<90cm 女性<80cm

- 早晨空腹，除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
- 將皮尺繞過腰部，量取腹部中線(骨盆上緣至肋骨下緣的中線)。
- 皮尺與地面保持平行，緊貼、不擠壓皮膚。
- 維持正常呼吸，吐氣結束時量取腰圍。

