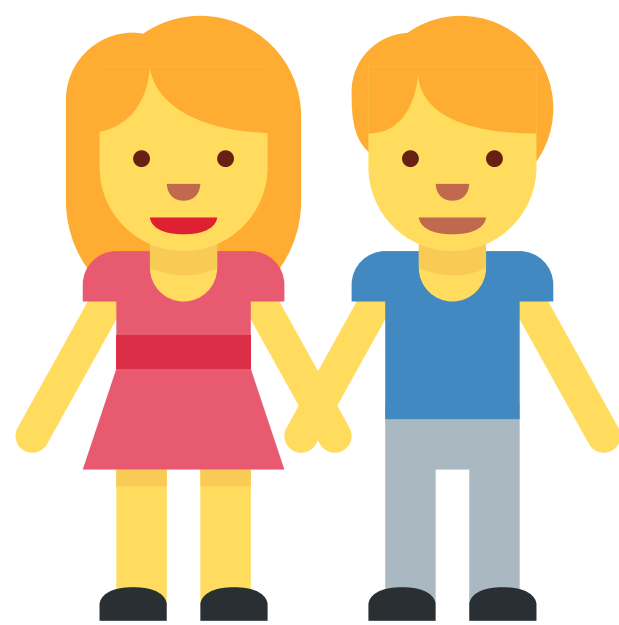


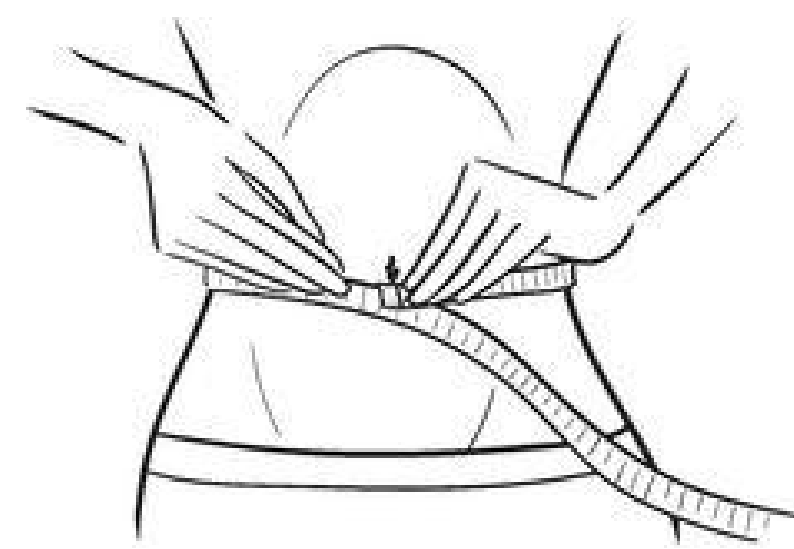
Você se lembra como realizar a aferição da sua circunferência da cintura?



Utilize uma fita de medida



Pés juntos, corpo reto e abdômen relaxado



Passe a fita no ponto mais estreito do tronco

Compare o valor da sua circunferência da cintura com os valores de referência abaixo

Quadro - circunferência da cintura e risco metabólico para homens e mulheres

	Risco aumentado	Risco muito aumentado
Homens	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Mulheres	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Fonte: adaptada WHO, 1998