

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ



**ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ
ИЗМЕРЯЕТСЯ ПОСЕРЕДИНЕ
РАССТОЯНИЯ МЕЖДУ НИЖНИМИ
РЕБРАМИ И ГРЕБНЕМ
ПОДВЗДОШНОЙ КОСТИ.**

**НЕ СТОИТ ПРОВОДИТЬ
ИЗМЕРЕНИЕ ПОСЛЕ ПЛОТНОГО
ОБЕДА, ПРИ МЕТЕОРИЗМЕ, ПРИ
ВЫРАЖЕННЫХ ОТЁКАХ –
ПОГРЕШНОСТЬ В ТАКИХ
СИТУАЦИЯХ МОЖЕТ БЫТЬ
ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ.**



**В СООТВЕТСТВИИ
С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ВОЗ,
ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ КАТЕГОРИИ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ.**

**НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС ТЕЛА:
МУЖЧИНЫ < 94 СМ;
ЖЕНЩИНЫ < 80 СМ;**

**ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС:
МУЖЧИНЫ ОТ 94 СМ ДО 101,9 СМ;
ЖЕНЩИНЫ ОТ 80 ДО 87,9 СМ;**

**АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:
МУЖЧИНЫ > 102 СМ
ЖЕНЩИНЫ > 88 СМ.**



**ШИРИНА ТАЛИИ РАССКАЖЕТ
О СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА.**

**ДАЖЕ ЕСЛИ ИНДЕКС МАССЫ
ТЕЛА ВПИСЫВАЕТСЯ В НОРМУ,
ОН НЕ УЧИТЫВАЕТ, КАК ИМЕННО
РАСПОЛАГАЮТСЯ ЖИРОВЫЕ
ОТЛОЖЕНИЯ В ТЕЛЕ
ЧЕЛОВЕКА.**

**А ВЕДЬ ЖИР В ОБЛАСТИ
ЖИВОТА, ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ
АБДОМИНАЛЬНОГО ОЖИРЕНИЯ
И РИСКА РАЗВИТИЯ
МНОЖЕСТВА СЕРЬЕЗНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

