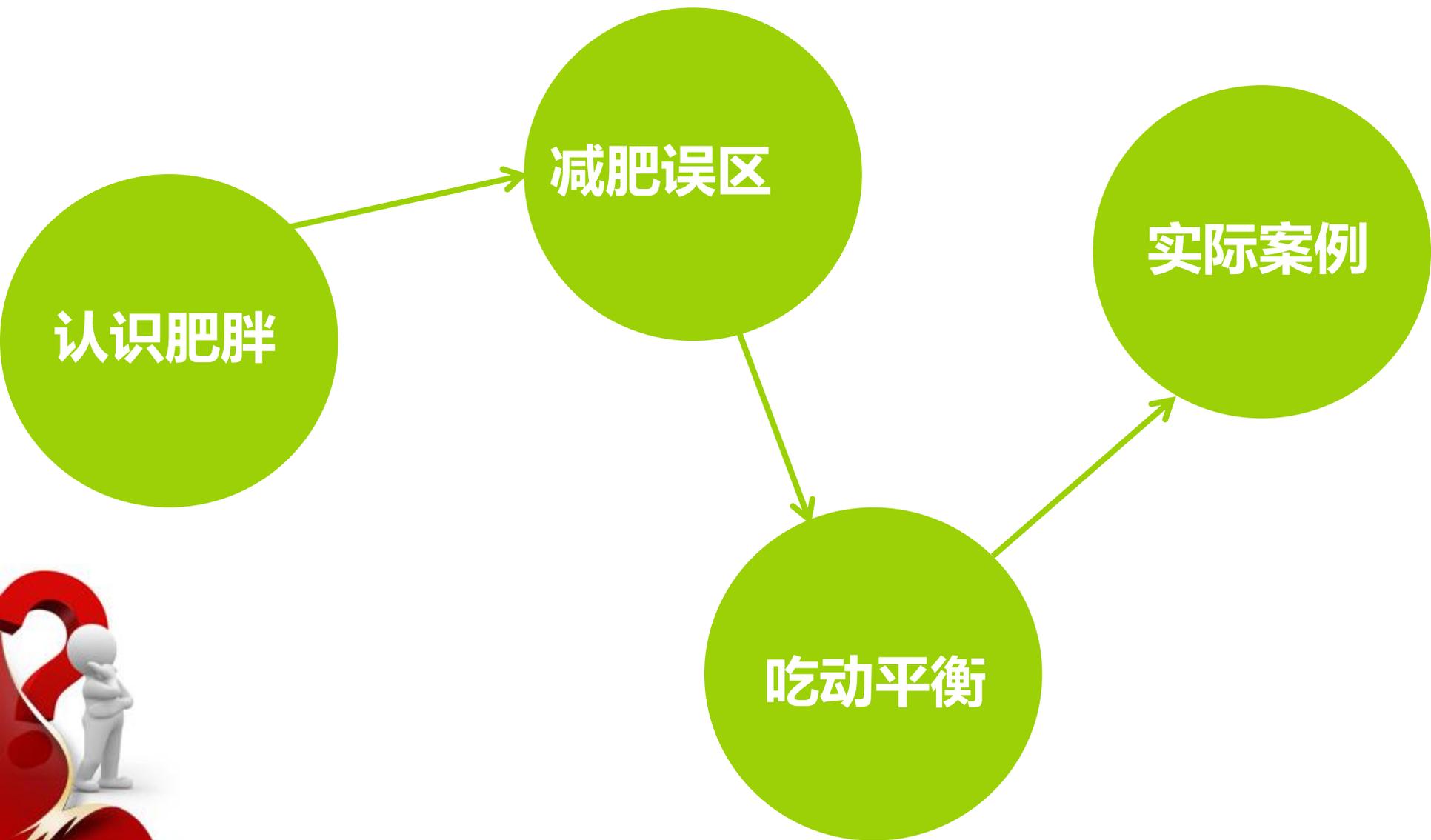


体型比体重有效



将与您交流



认识肥胖

•全球健康报告：

肥胖比饥饿更可怕

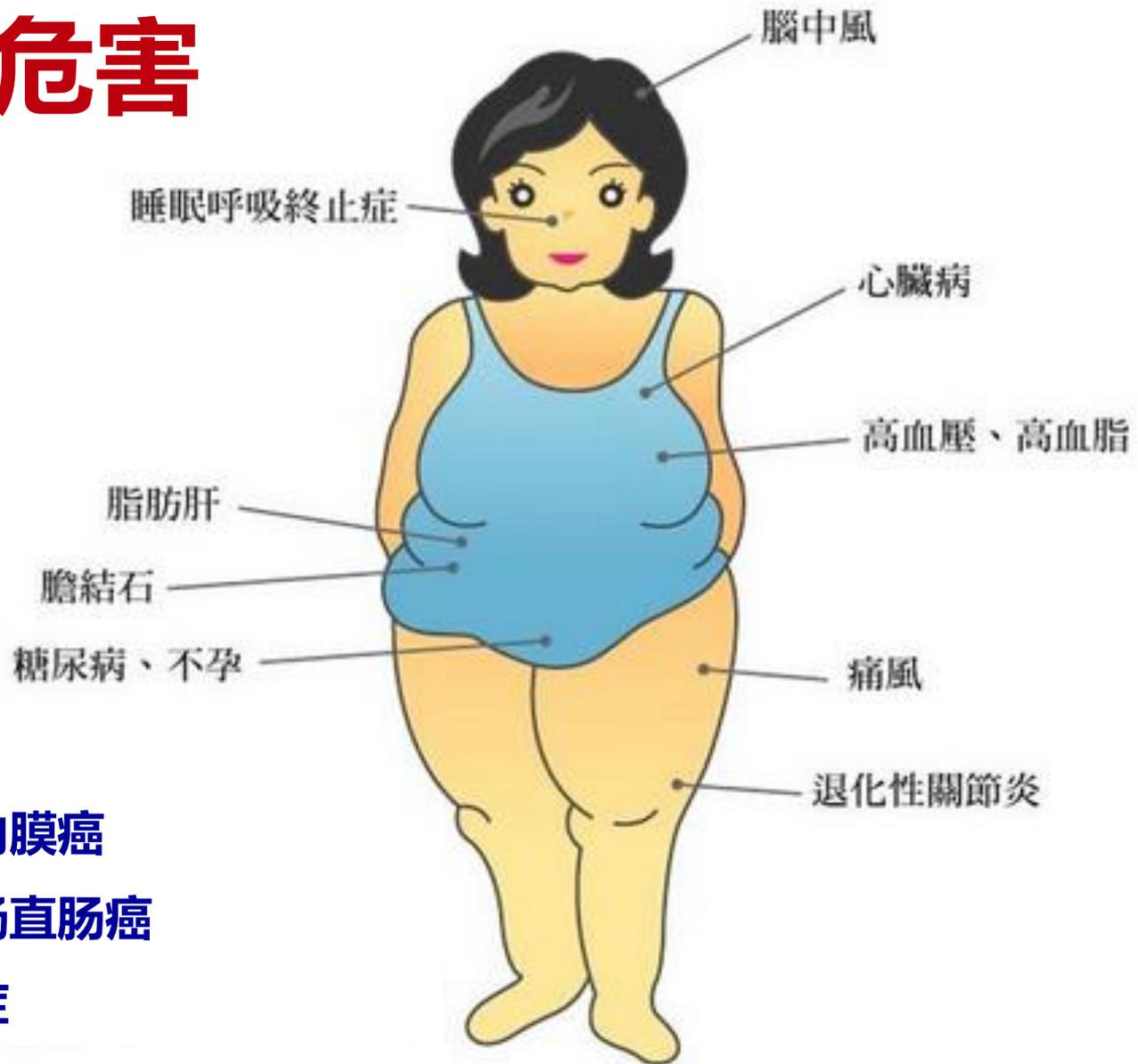
•全球健康报告：

肥胖症的控制是

最主要预防致死因素之一



肥胖的危害



乳腺癌、子宮內膜癌

前列腺癌、結腸直腸癌

多囊卵巢綜合症

肝腎功能受損

认识肥胖

$$\text{体质指数} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高}^2 \text{ (m)}}$$

$$\text{肥胖度} = \frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}}$$

正常



18.5-23.9
+-10%

超重



24-27.9
+10-20%

1度肥胖



28-29.9
+20-30%

2度肥胖



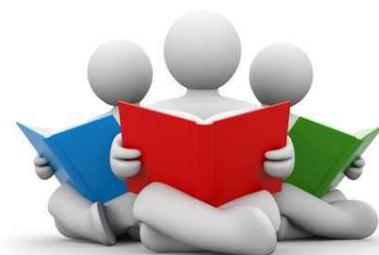
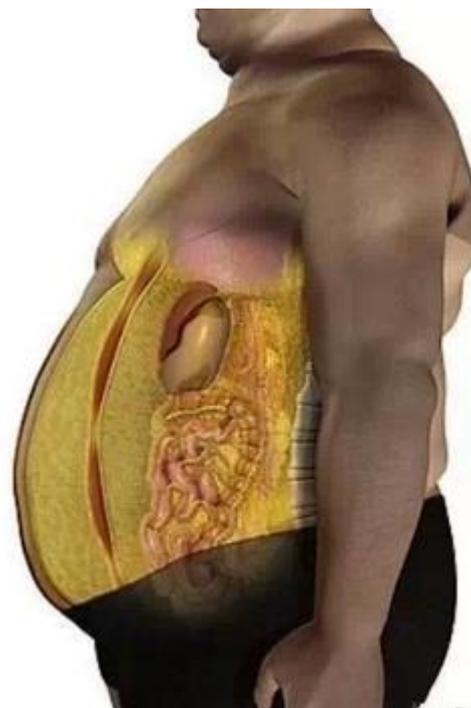
30-35.9
+30-50%

3度肥胖

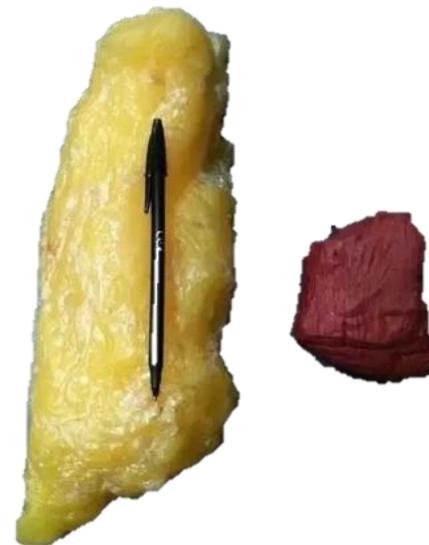
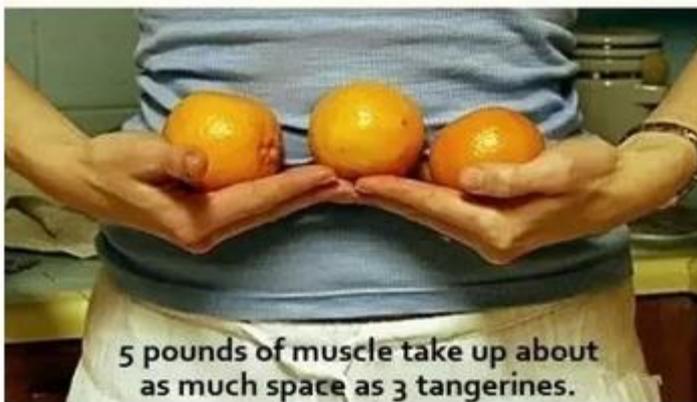


>35
+50%

储存 > 消耗



减脂增肌=减肥成功





颈围

男性<38厘米，女性<35厘米

测量方法：将皮尺绕颈一周，位置从颈后第七颈椎（低头时摸到的颈后最突起处），至前面的喉结下方

意义：每增加3厘米，体内HDL平均降低0.12~0.15mmol/L
患血脂、心脏病的风险更高

腰围

男性<85厘米，女性<80厘米

测量方法：身体直立，皮尺水平沿肚脐上缘围绕腰部1圈

意义：腰围是衡量一个人寿命长短的重要指标
三高、肝脏、肾脏疾病风险直接相关



腰臀比

男性 <0.9 ，女性 <0.8

测量方法：测出腰围后，再环绕臀部最宽处测量出臀围，两者相除即得腰臀比

意义：“腰臀比”是判断腹型肥胖的重要指标，内脏脂肪过多

体脂率

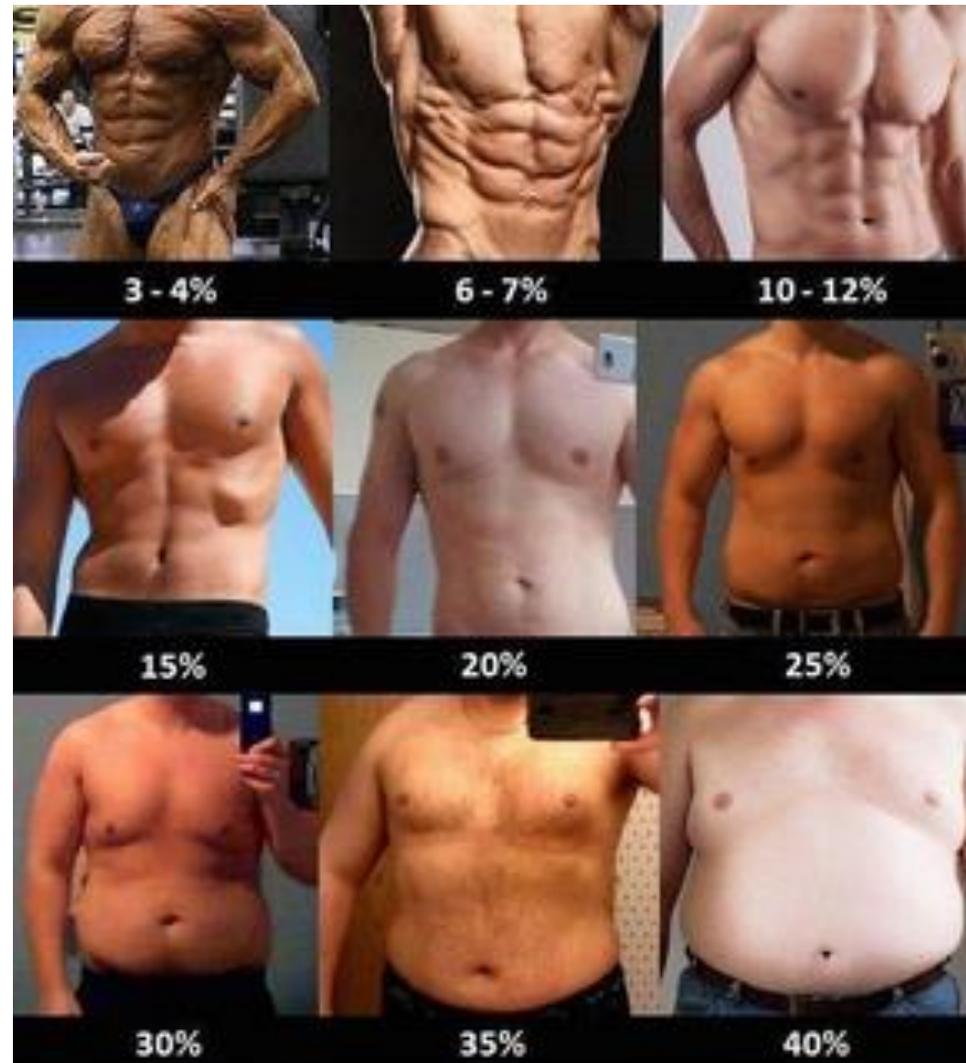
男性：15%~20%，女性：25%~28%

测量方法：需到健身场馆或医院，使用专业仪器进行测量。

意义：体脂率超标，会引发高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病等疾病；
体脂率过低，可能引起身体功能失调



体脂率





大腿围

46厘米~60厘米

测量方法：用皮尺水平围绕在大腿的最上部位，臀折线下进行测量

意义：研究人员认为，大腿围的长度可能和心肌的重量成正比

大腿越细，心肌重量也较轻

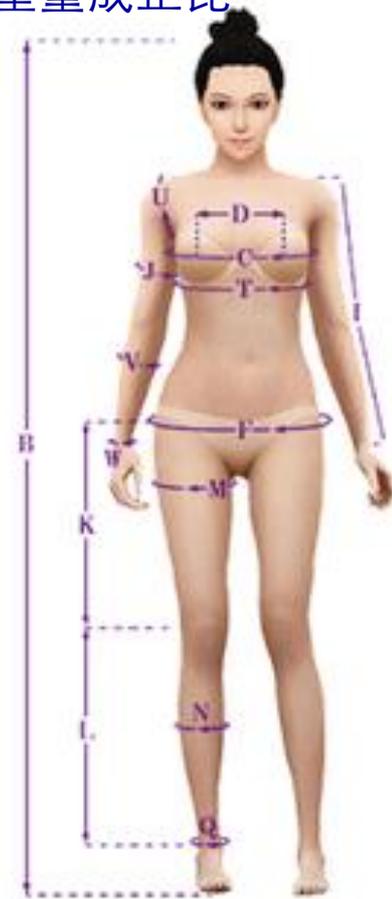
小腿围

大腿围太粗，肥胖的几率会增加

>33厘米

测量方法：用皮尺水平围绕小腿最丰满处进行测量

意义：小于33厘米的女性，患有颈动脉斑块的风险相对更高



吃动两平衡



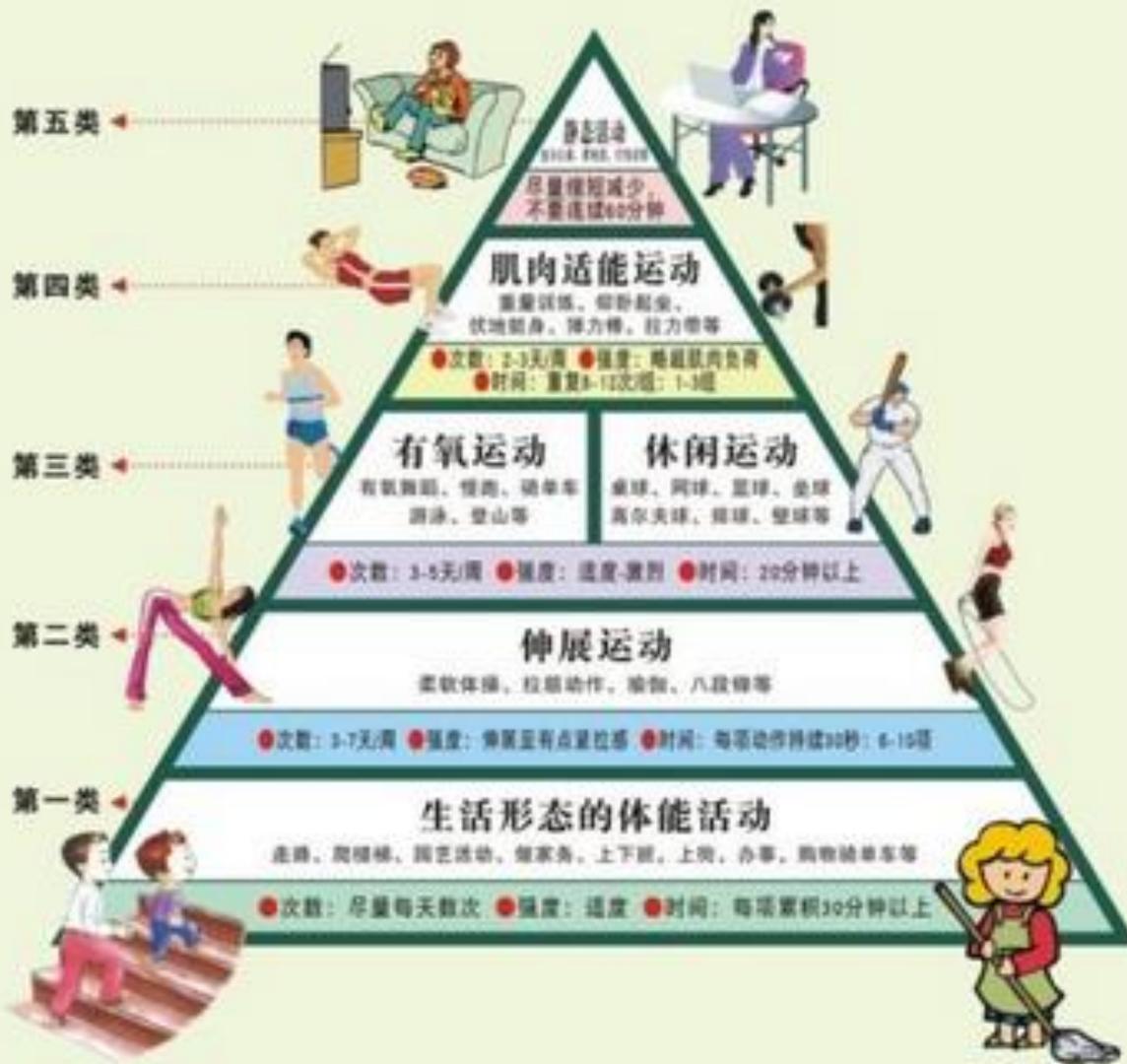
- 吃的营养均衡
- 动的有效营养



坚持行动



运动金字塔



减肥误区---节食



- 营养不良
- 降低基础代谢
- 反弹 越减越肥
- 神经性厌食症



减肥误区



- 排毒效果大于减肥
- 对能量平衡没有实质性帮助
- 手法专业水平参差不齐



- 掩耳盗铃
- 没有任何身体益处



- 湿热改善有效果
- 对能量平衡没有实质性帮助
- 痛苦 不能作为生活方式
- 专业水平参差不齐

实际案例

科学减脂==逆生长



维持体型逆生长

