

¿Cómo puede medirse?



Averígüelo con un análisis de adipometría (grasa corporal)

- Conozca su índice de masa corporal (IMC). Multiplique su peso por 703, divida por su estatura en pulgadas, y vuelva a dividir por la estatura en pulgadas. Los valores entre 18.5 y 24.9 son considerados valores sanos.*
- Evite tener una cintura de alto riesgo; 35 pulgadas para las mujeres y 40 pulgadas para los hombres.
- Limite el consumo excesivo de calorías, grasas saturadas y colesterol.
- Mantenga un peso sano para reducir el riesgo de presión alta, colesterol alto y enfermedades del corazón.*

Lea su folleto de beneficios para determinar si su plan de cobertura médica paga por este tipo de prueba.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

*American Heart Association

40531.0307L