

나의 내장지방 위험지수는?

노화를 막는 호르몬들이 급격히 줄면서 나잇살은 점점 늘어간다.
매년 1%씩 떨어지는 기초대사량도 살이 찌는 원인이다.

기초대사량이란 호흡, 수면 등 생명유지에 필요한 에너지량이다.
아이들은 많이 먹어도 살이 잘 찌지 않는 데 반해 어른들은 물만 먹어도 살이 찌는 것은 기초대사량이 떨어져 소비되지 못한 열량이 체지방으로 축적되기 때문이다.

줄자로 배꼽 위를 지나듯 측정할 경우,
남자는 90cm(35.4인치), 여자는 80cm(31.5인치) 이상이면 복부에
기름이 상당량 끼어 있을 가능성이 높다.

♣ 체크해보세요~

5 ~ 9개 : 방심하면 복부비만으로 진행될 가능성이 있다.

10개 이상 : 내장에 지방이 상당량 끼어 있다. 적극적인 노력 필요하다.



- ◇ 일주일에 2회 이상 과음한다.
- ◇ 집밥을 먹는 횟수가 일주일에 5회 미만이다.
- ◇ 아침밥을 안 먹는다
- ◇ 오후 8시 이후 먹는 습관이 있다.
- ◇ 달거나 짠 음식을 선호한다.
- ◇ '믹스커피' 를 하루 4회 이상 마신다.
- ◇ 스트레스를 받으면 배불리 먹는 습관이 있다.
- ◇ 배를 만지면 여러 겹이 잡힌다.
- ◇ 하루에 걷는 시간이 한 시간이 안 된다.
- ◇ 식사 후 노곤함으로 한 시간 이내에 자는 습관이 있다.
- ◇ 식사하는 시간이 20분 내로, 빨리 먹는 습관이 있다.
- ◇ 식사시간이 불규칙하다
- ◇ 하기지면 못 견디고 기운이 쏙 빠진다.
- ◇ 콜레스테롤 수치가 높다.
- ◇ 변비가 있다.