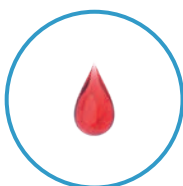




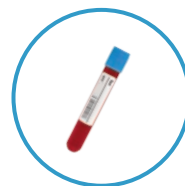
Circonferenza vita inferiore a 90 cm per gli uomini e a 80 cm per le donne.

Pressione arteriosa inferiore a 140 mmHg per la sistolica e a 90 mmHg per la diastolica.



Glicemia a digiuno inferiore a 5,6 mmol/L.

Colesterolo HDL a digiuno superiore a 1,03 mmol/L negli uomini e a 1,29 mmol/L nelle donne.



Trigliceridi a digiuno inferiori a 1,7 mmol/L.

Se tre o più di questi parametri sono fuori dai valori di riferimento, significa che hai la sindrome metabolica. In questo caso, ti consigliamo di seguire uno stile di vita basato su cibo vero per la perdita di peso fino al recupero di un buon stato di salute. **Se stai assumendo farmaci, è importante consultare prima il tuo medico.**

