

# 腰圍八九十 健康常維持

男生腰圍不超過**90**公分,

女生腰圍不超過**80**公分,

可預防三高 **高血糖** **高血壓** **高血脂**

遠離代謝症候群。

請趕快加入我們的行列,

透過**輕食**與**運動**維持健康腰圍!



腰圍八九十  
健康常維持