

BUIKOMVANG METEN

✓ Meten

- Ga rechtop staan met uw voeten iets uit elkaar
 - Breng een meetlint aan rond uw middel, op de blote huid en adem rustig uit
 - Trek het meetlint niet te strak aan
 - Meet de buikomvang tussen de onderste rib en de bovenkant van uw bekken, bij de meeste mensen is dit net boven de navel
-

Streefwaarden

- Mannen
 - Gezond : Minder dan 94 centimeter
 - Verhoogd : 94 tot 102 centimeter
 - Te hoog : 102 centimeter of meer

- Vrouwen:
 - Gezond : Minder dan 80 centimeter
 - Verhoogd : 80 tot 88 centimeter
 - Te hoog : 88 centimeter of meer