American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative™

# Bakit Mahalaga ang Timbang Para sa Pangkalahatan Mong Kalusugan

## Hindi Lang Basta Numero ang Timbang

Ang timbang ay hindi lang tungkol sa hugis o laki ng katawan, puwede itong makaapekto sa:

- **Presyon ng Dugo**
- **Blood Glucose (blood sugar)**
- **Cholesterol**
- **Paggana ng Bato**
- **Pagtulog at Energy Level**

**KUNG MAKAKAPAGBAWAS KA NG 5% HANGGANG 10% NG IYONG TIMBANG, MAKAKATULONG ITO NA**
**mapababa ang panganib sa kalusugan at mapaganda ang pangkalahatang kalusugan.**

## Paano Sinusukat ng Mga Propesyonal sa Kalusugan ang Kalusugan — Hindi Lang ang Timbang

**Puwedeng gamitin ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ang mga sumusunod na tool para malaman kung paano nakakaapekto ang timbang sa pangkalahatang kalusugan:**

**MGA BLOOD TEST:**
Chine-check ang cholesterol, blood sugar, at kalusugan ng bato

**BMI (BODY MASS INDEX):**
Tinatantya ang body fat gamit ang taas at timbang

**FAMILY HISTORY:**
Nakakaapekto ang genetics sa kung paano nagso-store ng fat o nagre-react sa timbang ang katawan

**SUKAT NG BAYWANG:**
Ang sobrang timbang sa baywang ay puwedeng makapagpataas ng panganib na magkaroon ng mga problema sa puso at bato

Makakatulong ang mga tool na ito na makapagsimula ng talakayan sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, at nagbibigay ito ng mas malinaw na larawan ng pangkalahatang kalusugan. Puwedeng magtulungan ang mga indibidwal at kanilang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan sa pagtatakda ng mga layunin na tugma sa kanilang lifestyle, mga pagpapahalaga, at kung ano ang pinakaimportante.

Ang pag-unawa sa timbang ay hindi lang basta tungkol sa bilang; tungkol ito sa pagkakaroon ng mas malusog na pakiramdam at pagpapataas sa kalidad ng buhay. Makipag-usap na sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan ngayon.

**Alamin ang higit pa sa heart.org/UnderstandingWeight (website sa Ingles)**

Lilly
Ang Lilly ay isang Champion sponsor ng Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative ng American Heart Association.

© 2026 American Heart Association, Inc., isang 501(c)(3) not-for-profit. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong paggamit. WF-1493122 3/26