1. Объем Вашей талии 85 см и больше? Да. Нет.

2. Соотношение объема талии к объему бёдер более 1,0 ? Да.Нет.

3. Индекс массы тела более 25 кг/м2 (Вес своего тела в кг разделите на рост в метрах, возведённый в квдрат. Например: 97 кг/1,68 м х 1,68 м= 34,37 кг/кв. м). Да. Нет.

4. Вы спите менее 8 часов в сутки? Да. Нет.

5. Ваш рабочий день длится более 8 часов в сутки? Да. Нет.

6. Ваши выходные составляют менее 48 часов непрерывного отдыха в неделю? Да. Нет.

7. Вы не занимаетесь регулярной физической активностью по 30 минут умеренно 5 раз в неделю или по 20 минут интенсивно от 3 раз в неделю? Да. Нет.

8. Ваше артериальное давление утром до завтрака составляет 140/90 мм рт. ст. и выше? Да.Нет.

9. Ваш уровень холестерина в крови 6,2 ммоль/л и выше? Да. Нет.

10. Ваш уровень сахара в крови через 2 часа после еды 7,0 ммоль/л и выше? Да. Нет.