

PAINOINDEKSI, BMI

Mikä on painoindeksi?



Painoindeksi on menetelmä, jota käytetään arvioimaan ihmisen painon ja pituuden suhdetta ja päättämään sen avulla onko henkilön paino normaalin rajoissa.

Kuinka painoindeksi lasketaan?



Painoindeksi lasketaan jakamalla henkilön paino (kg) pituuden (m) neliöllä.

Tulokset



Painoindeksin tulokset jaetaan painoalueisiin kuten: “Alipaino”, “normaalipaino”, “ylipaino” ja “vaikea ylipaino”

Mitä tehdä??



Jos painoindeksisi on normaalin alueen ulkopuolella, on suositeltavaa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa siitä, kuinka saavuttaa terveellisempi painon.