

BODY MASS INDEX

Co je to BMI?

Jedná se o Index tělesné hmotnosti. Jde o metodu k odhadu množství tělesného tuku dané osoby a určení, zda je její váha v normálním, zdravém rozmezí.



Jak vypočítat BMI?

BMI se spočítá tak, že se vydělí váha (v kilogramech), tělesnou výškou na druhou (uváděnou v metrech). Získané číslo je Indexem tělesné hmotnosti - BMI.



Výsledky

Hodnota BMI vám ukáže, do jakého rozmezí spadá vaše hmotnost vůči vaší tělesné výšce. Může ukázat “Podváhu”, “Zdravou váhu”, “Nadváhu” či “Obezitu”.



Co byste měli dělat?

Pokud je vaše BMI mimo rozmezí “zdravé váhy”, doporučuje se konzultace s lékařem nebo například s výživovým poradcem o tom, jak můžete dosáhnout zdravější tělesné hmotnosti.

