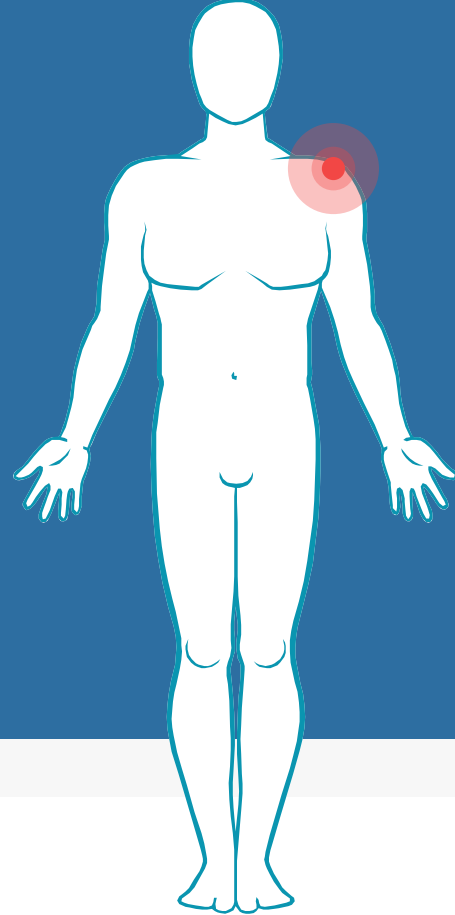


On-Call

Digitální výukové zdroje

Body Mass Index



Co je to Body Mass Index?

- BMI je index tělesné hmotnosti.
- Je to metoda k odhadu množství tělesného tuku dané osoby.
- Body Mass Index neboli BMI je přesnějším ukazatelem nadváhy než jen samotná hmotnost, jak pro muže, tak pro ženy.
- Zdravá hodnota BMI je méně než 25.
- BMI od 25 do 29,9 je považováno za nadváhu.
- BMI 30 a výše znamená obezitu.

Výpočet body mass indexu

- BMI (Body Mass Index) se vypočítává stejným způsobem jak pro děti, tak pro dospělé, ale interpretuje se odlišně.
- Pro výpočet BMI použijte údaj o vaší hmotnosti v kilogramech a poté ho vydělte svou výškou v metrech na druhou. Pak nahlédněte do grafu BMI.

Tabulka Indexu tělesné hmotnosti – BMI

ŽENY

Age	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.6
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.7	38.3
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
	56 & Up	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
	Lean				Ideal				Average				Above Average					

MUŽI

Age	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
	56 & Up	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
		Lean				Ideal				Average				Above Average				

Vysvětlení Body Mass Indexu

- Body Mass Index má **4 úrovně**:
 - Podváha
 - Zdravá váha
 - Nadváha
 - Obezita

Podváha

- Hodnota BMI je menší než 18,50.
- Vaše váha je velmi nízká vzhledem k vaší výšce.
- Můžete mít zdravotní obtíže a nemoci, jako je anorexie.



Ideální, zdravá váha

- Hodnota BMI je mezi 18,50 a 24,90.
- Vaše hmotnost odpovídá vaší výšce a je považována za zdravou.



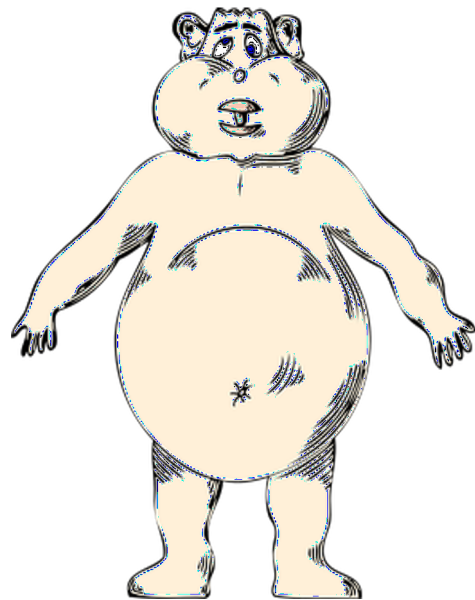
Nadváha

- Hodnota BMI je mezi 25,00 a 29,90.
- S touto hodnotou BMI se lidé považují za lidi mající nadváhu.
- Nadváha znamená, že máte vyšší hmotnost, než byste k vaší tělesné výšce měli mít.



Obezita

- Hodnota BMI je více než 30,00.
- Osoby s hodnotou BMI 30 a více jsou považovány za „obézní“.
- Obezita znamená velké množství tělesného tuku navíc.
- Pokud se obezita stane problémem, doporučuje se, aby osoby vyhledaly specialistu, který jim pomůže dostat váhu pod kontrolu.



Nedostatky BMI

- Věk – starší lidé mají tendenci mít více tělesného tuku než mladší lidé.
- Pohlaví – ženy mají tendenci mít více tělesného tuku než muži.
- Stavba těla – BMI nezohledňuje umístění tělesného tuku nebo svalovou hmotu.
- Lidé s tělesným tukem kolem břicha a orgánů jsou vystaveni vyššímu riziku zdravotních problémů než lidé s tukem v jiných částech těla.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095