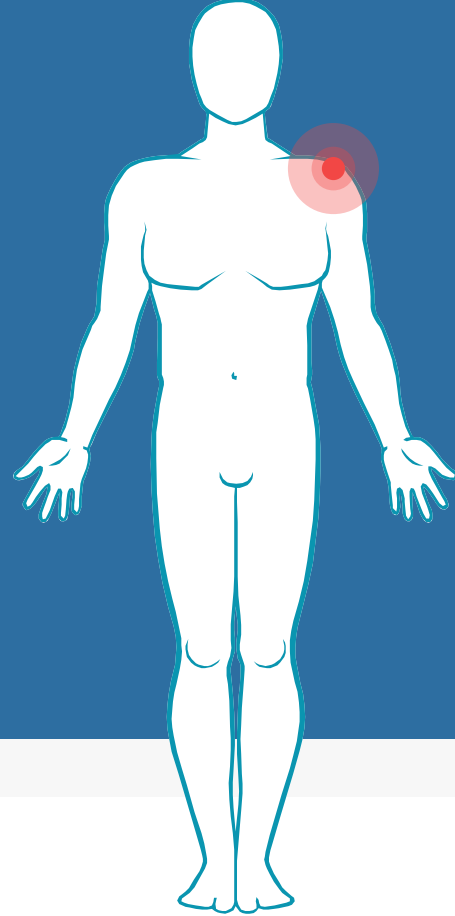


On-Call

Digitalni resurs

Indeks tjelesne mase



Što je indeks tjelesne mase?

- BMI je metoda procijene količine masnog tkiva osobe.
- Indeks tjelesne mase, ili BMI, je točnija mjera prekomjerne težine od same težine za žene i muškarce.
- Zdrav BMI je manji od 25.
- BMI od 25 do 29,9 smatra se prekomjernom tjelesnom težinom.
- BMI od 30 i više je pretilost.

Izračunavanje Indeksa tjelesne mase

- Indeks tjelesne mase (Indeks tjelesne mase) izračunava se na isti način i za djecu i za odrasle.
- Izračunajte BMI računajući svoju težinu u kilogramima (1 kilogram jednako 2,2 pouna), a zatim ga podijelite s vašom visinom u metrima kvadratnim (1 metar jednako je 39,37 inča). Ili se konzultirajte s BMI tablicom.

Tablica indeksa tjelesne težine

Body Fat % Measurement Chart for WOMEN

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				

Body Fat % Measurement Chart for MEN

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				

Razumijevanje indeksa tjelesne mase

- Indeks tjelesne mase ima **4 razine:**
 - mršavost
 - idealano
 - prosječno
 - iznad prosjeka

Mršavost

- Vrijednost je manja od 18,5.
- Vaša težina je znatno ispod vaše visine.
- Možete doživjeti zdravstvene probleme i bolesti, kao što je anoreksija .



Idealno

- Vrijednost je između 18,5 i 24,9.
- Tjelesna težina je prikladna vašoj visini i smatra se zdravom.



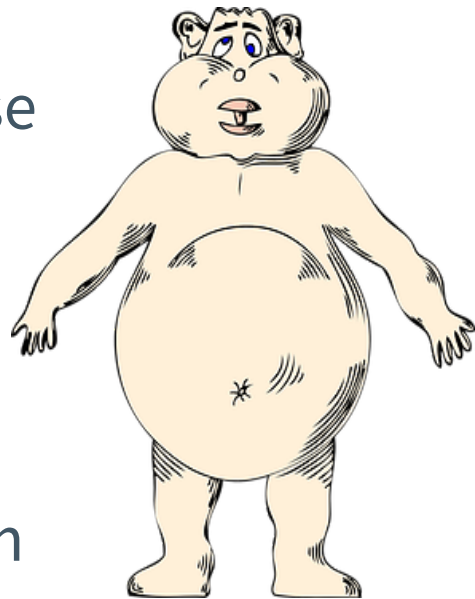
Prosječna

- Vrijednost je između 25 i 29.9.
- Obično se s ovim BMI-jem ljudi smatraju da imaju prekomjernu tjelesnu težinu.
- Prekomjerna tjelesna težina ima dodatnu tjelesnu težinu iz mišića, kosti, masti, i/ili vode.



Iznad prosjeka

- Vrijednost je veća od 30.
- Osobe s BMI-om od 30 ili više smatraju se "pretilima".
- Pretilost ima visoku količinu dodatne tjelesne masti.
- Ako je pretilost problem, pojedinci se potiču da se konzultiraju sa stručnjakom kako bi dobili pomoć da dovedu svoju težinu pod kontrolu.



Nedostaci BMI-ja

- Godine starosti – stariji ljudi imaju tendenciju da imaju više tjelesne masti od mlađih ljudi.
- Spol – žene imaju tendenciju da imaju više tjelesne masti od muškaraca.
- Sastav tijela – BMI ne računa mjesto tjelesne masti ili mišića.
 - Ljudi s viškom masti oko trbuha i organa su u većem riziku od zdravstvenih problema nego oni s masti na drugim područjima.



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.