

INDEKS TJELESNE MASE

Što je to BMI?

Radi se o metodi kojom se procjenjuje količina tjelesne masti, čime se utvrđuje ima li pojedinac normalnu tjelesnu težinu.



Kako izračunati BMI?

BMI se dobiva dijeljenjem težine, koja je uvijek izražena u kg, kvadratnim umnoškom visine, koja je izražena u metrima.



Rezultati

“Niska težina”, “normalna”, “prekomjerna” i “pretilost” nazivi su za različite stupnjeve težine.



Što bih trebao napraviti?

Ako je Vaš BMI izvan “normalnoga” stupnja težine, preporuča se da sa svojim liječnikom ili pružateljem zdravstvene zaštite razgovarate o tome kako možete postići zdraviju tjelesnu težinu.

