

INDEKS MASY CIAŁA

Co to jest BMI?



Jest to metoda wykorzystywana do oszacowania ilości tłuszczu w organizmie człowieka, a zatem określić, czy masa ciała mieści się w normalnym zakresie.

Jak obliczyć BMI?



BMI to wzór, który jest obliczany przez podzielenie wagi, zawsze wyrażonej w kg, pomiędzy wysokość, zawsze do kwadratu.

Rezultaty

"Niska waga", "normalna", "nadwaga" i "otyłość" to terminy odnoszące się do różnych zakresów wagi ciała.



Co powinieneś zrobić?

Jeśli twój BMI jest poza "normalny" zakres lub zdrowej wagi, zaleca się, aby porozmawiać z lekarzem lub dostawcą usług medycznych o tym, jak można osiągnąć zdrowszą wagę ciała.

