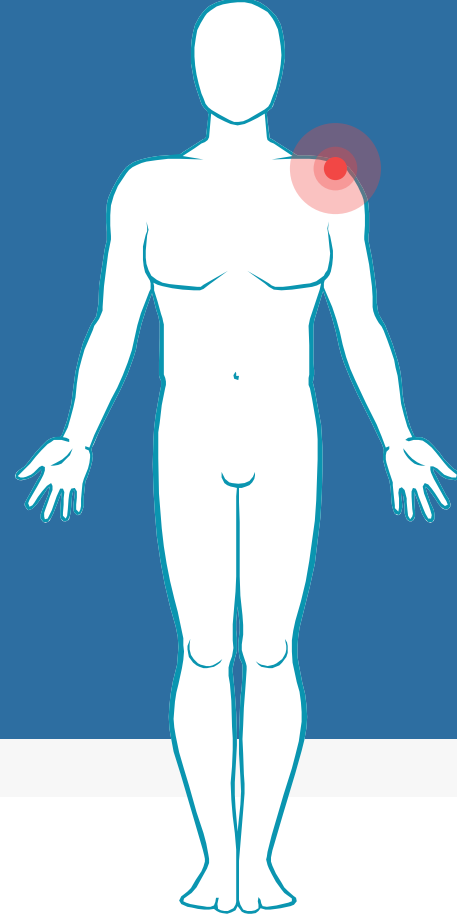


On-Call

Zasoby cyfrowe

Wskaźnik masy
ciała.



Co to jest wskaźnik masy ciała?

- BMI jest metodą szacowania ilości tkanki tłuszczowej, jaką posiada dana osoba.
- Wskaźnik masy ciała (BMI) jest dokładniejszą miarą nadwagi niż sama waga, zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn.
- Zdrowy BMI jest mniejszy niż 25.
- BMI na poziomie 25-29,9 jest uważany za nadwagę.
- BMI na poziomie 30 i wyższym oznacza otyłość.

Obliczanie wskaźnika masy ciała

- BMI (Body Mass Index) jest obliczany w ten sam sposób zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych.
- Oblicz BMI obliczając wagę w kilogramach (1 kilogram równa się 2,2 funta), a następnie podziel ją przez wzrost w metrach kwadratowych (1 metr równa się 39,37 cala). Albo skonsultować się z wykresem BMI.

Wykres wskaźnika masy ciała (Body Mass Index Chart)

Age	18-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 & Up	Lean	Ideal	Average	Above Average				
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

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						

Zrozumienie wskaźnika masy ciała

- Wskaźnik masy ciała ma **4 poziomy:**
 - Zbyt niski.
 - Idealny.
 - Przeciętny.
 - Powyżej średniej.

Zbyt niski

- Wartość jest mniejsza niż 18,50.
- Twoja waga jest znacznie poniżej twojego wzrostu.
- Możesz doświadczyć problemów zdrowotnych i chorób, takich jak anoreksja.



Idealny

- Wartość wynosi od 18,50 do 24,90.
- Twoja waga jest odpowiednia dla Twojego wzrostu i jest uważana za zdrową.



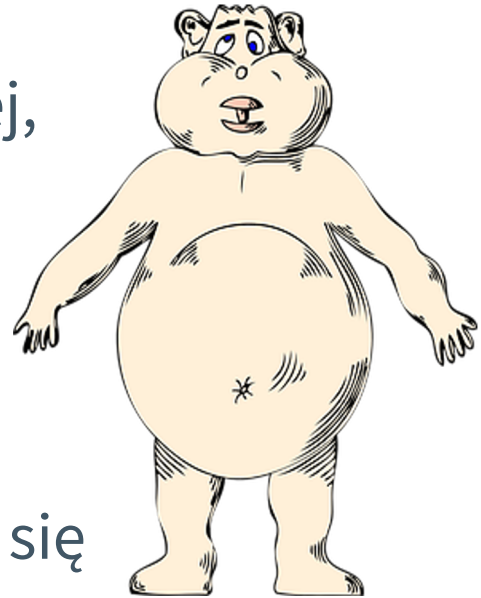
Średni

- Wartość mieści się w przedziale od 25.00 do 29.90.
- Zazwyczaj w tym BMI ludzie są uważani za osoby z nadwagą.
- Nadwaga ma dodatkową masę ciała pochodzącą z mięśni, kości, tłuszczu i/lub wody.



Powyżej średniej

- Wartość jest większa niż 30.00.
- Osoby, których BMI wynosi 30 lub więcej, są uważane za "otyłe".
- Otyłość oznacza wysoką zawartość dodatkowego tłuszczu w organizmie.
- Jeśli otyłość jest problemem, osoby fizyczne zachęca się do skonsultowania się ze specjalistą, aby uzyskać pomoc w opanowaniu wagi ciała.



Ograniczenia BMI

- Wiek - osoby starsze mają więcej tkanki tłuszczowej niż osoby młodsze.
- Płeć - kobiety mają więcej tkanki tłuszczowej niż mężczyźni.
- Skład ciała - BMI nie uwzględnia lokalizacji tkanki tłuszczowej i mięśniowej.
 - Osoby z tłuszczem w okolicach brzucha i organów są bardziej narażone na problemy zdrowotne niż osoby z tłuszczem w innych obszarach.



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