

T: Kontrolujemy wagę swojego ciała – wykonanie testu BMI

Czym jest BMI?

BMI jest jednym z ważnych wskaźników określających nasz stan fizyczny, ale niestety nie wystarczającym. Bardzo ważnym uzupełnieniem BMI jest wskaźnik ilości tłuszczu brzuszego – zbyt duży może oznaczać niebezpieczną otyłość brzuszną i to nawet przy prawidłowym BMI!

Pamiętaj

Kalkulator BMI obrazuje przybliżoną zawartość tłuszczu w organizmie. W przypadku niektórych osób wskaźnik BMI może sugerować błędne wnioski.

Osoby aktywne fizycznie, uprawiający sport, mogą posiadać zawyżoną wagę związaną z tkanką mięśniową a nie z ilością tłuszczu w organizmie.

Wzór do obliczenia BMI

$$BMI = \frac{\text{masa ciała}}{(\text{wzrost})^2}$$

przykład: Krysia waży 55 kg, wzrost to 1.6 m

$$1.6 \times 1.6 = 2.56$$

$$BMI \text{ (Krysia)} = \frac{55}{2.56} = 21.48 \quad \text{wartość prawidłowa}$$

Zakresy wartości BMI:

- mniej niż 16 - wygłodzenie
- 16 - 16.99 - wychudzenie
- 17 - 18.49 - niedowaga
- 18.5 - 24.99 - wartość prawidłowa
- 25 - 29.99 - nadwaga
- 30 - 34.99 - I stopień otyłości
- 35 - 39.99 - II stopień otyłości
- powyżej 40 - otyłość skrajna

Wynik zostaw do swojej wiadomości.

Gdy będziesz miała problem skontaktuj się ze mną. Pomoże ci w tym instrukcja na stronie:

<https://www.youtube.com/watch?v=02Y8Hygrzmo>