

BMI

BMI to skrót od angielskiego Body Mass Index, , dzięki temu wskaźnikowi możemy kontrolować masę naszego ciała. Masę ciała obliczamy po to, aby stwierdzić czy nasza waga jest prawidłowa.

JAK OBLICZYĆ ?

Do obliczeń musimy znać naszą wagę i wzrost.

Wskaźnik BMI wyznaczamy w następujący sposób:

Nasz wzrost, wyrażony w metrach (np. 174cm = 1,74m), podnosimy do kwadratu. Czyli $1,74 * 1,74 = 3,0276$.

Liczbę kilogramów dzielimy przez otrzymany wynik. Np. $70(\text{kg}) / 3,0267 = 23,1274986$ w zaokrągleniu 23,12.

Otrzymany wynik to nasz wskaźnik masy ciała.

Tabela BMI

Wynik poniżej 18 to niedowaga.

18 – 25 waga w normie.

25,01 – 30 nadwaga.

30,01 i powyżej to już otyłość.