

Imię i nazwisko.....

Data.....

Oznaczanie wskaźnika masy ciała BMI ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Podwyższona wartość BMI związana jest ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia takich chorób.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{[\text{wzrost (m)}]^2}$$

**MOJE BMI = ----- = \_\_\_\_\_**

< 18,49 – niedowaga

Ważysz zbyt mało. Niedowaga może być objawem poważnych chorób, w tym chorób nowotworowych i pasożytniczych. Może również być objawem i skutkiem chorób psychicznych, typu anoreksja i bulimia. Konieczna jest pomoc specjalisty!

**18,5–24,99 – wartość prawidłowa**

25,0–29,99 – nadwaga

Ważysz za dużo. Najlepszym sposobem na pozbycie się zbędnych kilogramów jest aktywność fizyczna i dieta wegetariańska. Zaczynij biegać, chodzić na pływalnię, siłownię, w domu możesz wykonywać półgodzinne ćwiczenia fizyczne, i zadbaj o właściwą dietę.

30,0–34,99 – I stopień otyłości

Zdecydowanie powinieneś zacząć się odchudzać, najlepiej pod kierunkiem dietetyka .

35,0–39,99 – II stopień otyłości

Zdecydowanie powinieneś zacząć się odchudzać, najlepiej pod kierunkiem dietetyka.

≥ 40,0 – III stopień otyłości

Upewnij się czy wykonałeś prawidłowo obliczenie BMI. Jeśli okaże się, że tak, konieczna jest natychmiastowa pomoc specjalisty.

**[www.siegnijpozdrowie.org](http://www.siegnijpozdrowie.org)**