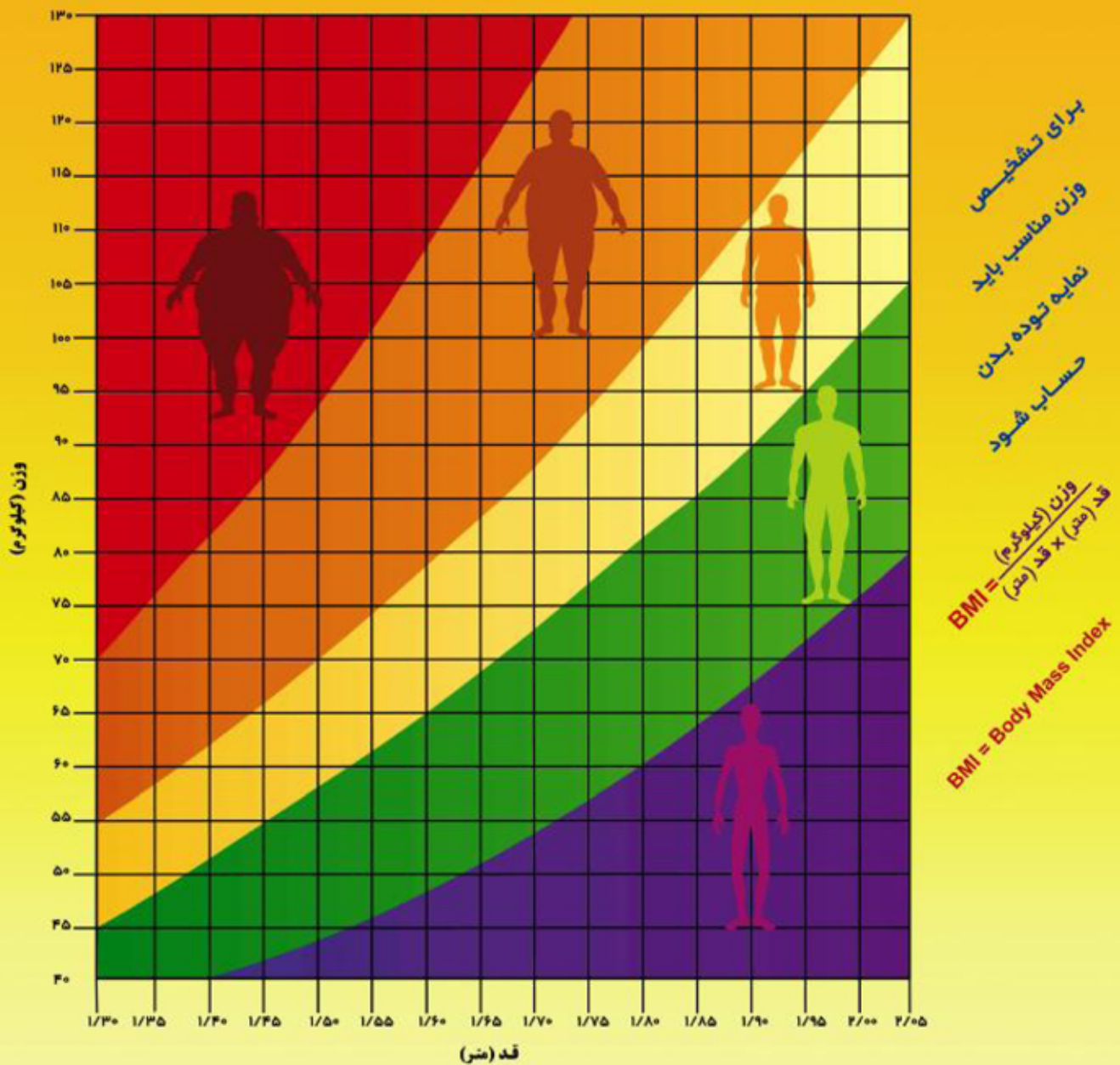


آیا وزن شما برای قدتان مناسب است؟



نمودار نمایه توده بدن

به بزرگسالان توصیه می‌شود:

• BMI (نمایه توده بدن) را بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ نگاهدارند و از حدود ۲۰ سالگی به بعد بیش از ۵ کیلو گرم به وزنشان اضافه نشود.

• برای داشتن وزن متعادل علاوه بر اطلاع از BMI، باید دور شکم نیز اندازه گیری شود: لب اندازه دور شکم خانم‌ها نباید ۸۸ سانتیمتر و بیشتر باشد.

• لب اندازه دور شکم آقایان نباید ۱۰۲ سانتیمتر و بیشتر باشد.



راهنمای جدول:

- خیلی چاق (BMI بالای ۴۰)
- چاق (BMI بین ۳۰ - ۳۹/۹)
- اضافه وزن (BMI بین ۲۵ - ۲۹/۹)
- طبیعی (BMI بین ۱۸/۵ - ۲۴/۹)
- لاغر (BMI کمتر از ۱۸/۵)

توجه « افراد لاغر، دارای اضافه وزن، چاق و خیلی چاق مبتلا به سوء تغذیه هستند.