

Testtömeg index kiszámítása (body mass index, BMI)

Testsúlyunkat (kilogrammban kifejezve) osszuk el magasságunk méterben kifejezett négyzetével, röviden kg/m^2 . Az így kapott szám a testtömegindex.

Például:

80 kg súlyú 1,65 m magasságú személy esetén:

$$80/(1,65 \times 1,65) = 29,38 \text{ kg}/\text{m}^2$$

BMI értékek csoportosítása:

16 alatt	kóros soványság
16-17	mérsékelt soványság
17-18,5	enyhe soványság
18,5-25	normális testsúly
25-30	túlsúly
30-35	elhízás
35-40	túlzott elhízás
40 fölött	extrém elhízás

Ha ön nem az ideális, normális testsúlyú csoportba tartozik, megbecsülhető, hogy mennyi lenne az Ön normális testsúlya:

Férfiak esetén (magasság cm-ben - 100) \times 0,9

Nők esetén (magasság cm-ben - 100) \times 0,85