

كيف يمكن قياس البدانة؟

من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد ما إذا كان وزنك طبيعي أم لا هي طريقة "مؤشر كتلة الجسم BMI".

طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم BMI:

$$BMI = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{الطول} \times \text{الطول (متر)}}$$

الوزن دون طبيعي	< 18.5
الوزن طبيعي	18.5 - 24.9
الوزن زائد عن الطبيعي	25 - 29.9
يعتبر الشخص بديناً	30 - 34.9
يعتبر الشخص بديناً جداً	35 - 40
يعتبر الشخص مفرط البدانة	> 40

مثال:

الوزن = 90 م
الطول = 1.65 م

$$BMI = \frac{90}{(1.65 \times 1.65)} = 33.06$$



حالة مؤشر كتلة الجسم :

الاسم	الطول	الوزن	مؤشر كتلة الجسم
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

