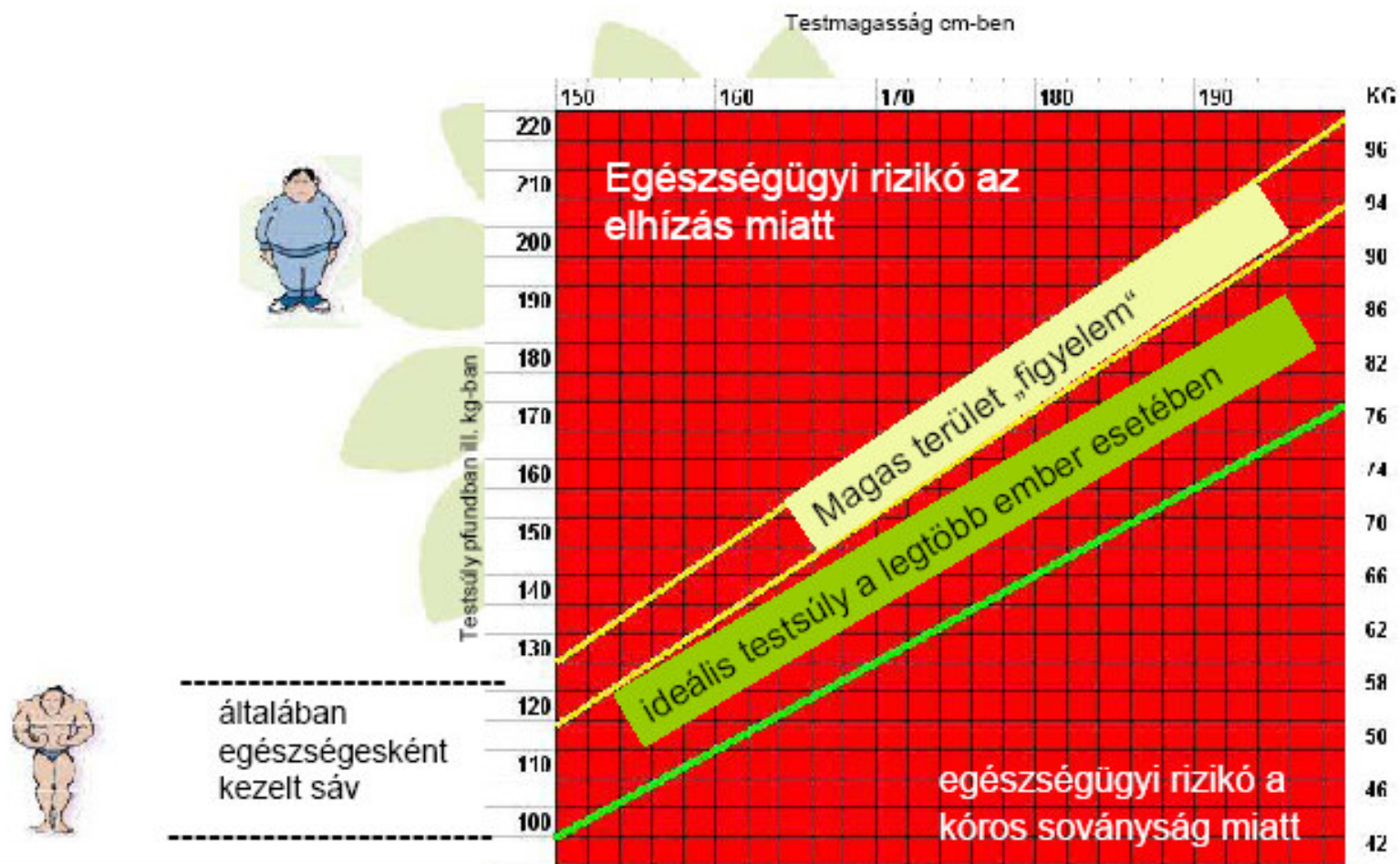
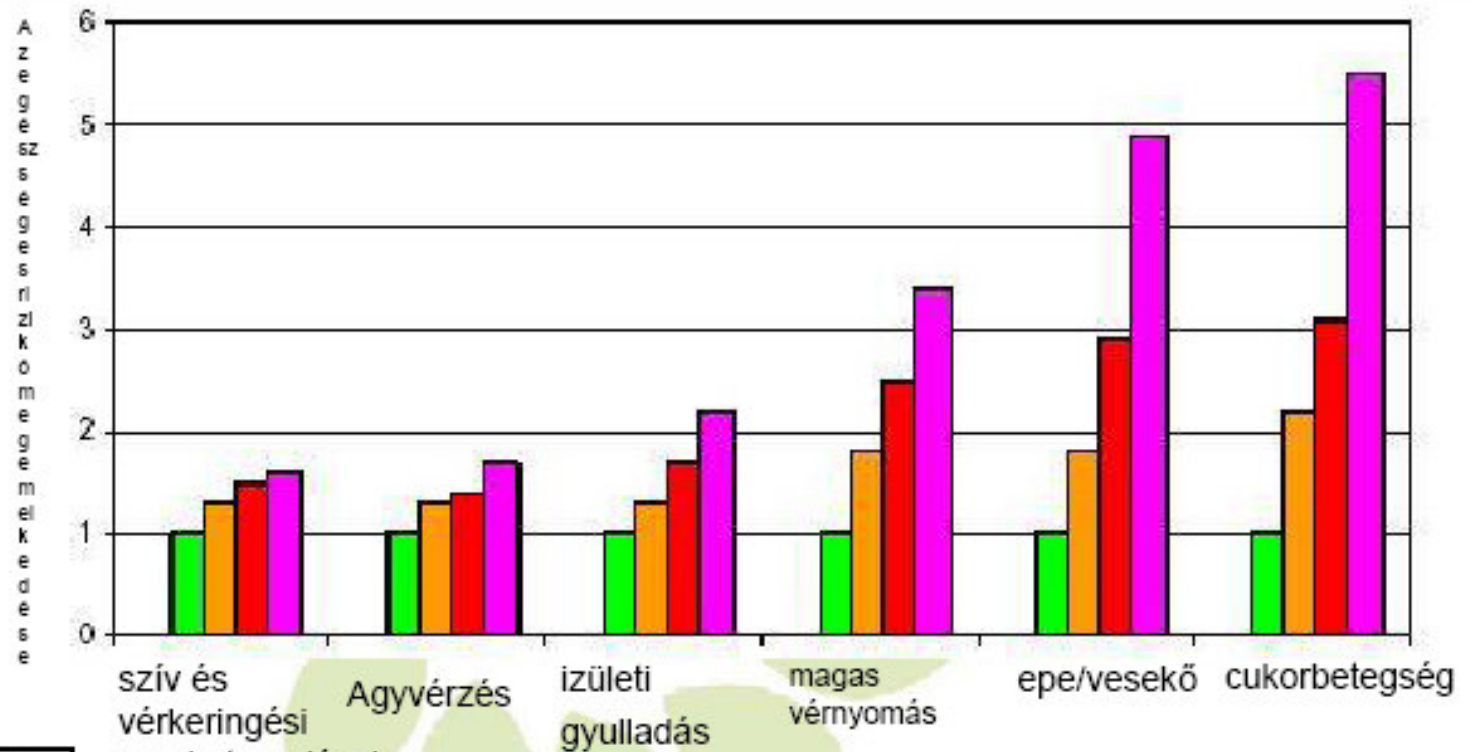


Hol állunk a BMI alapján?



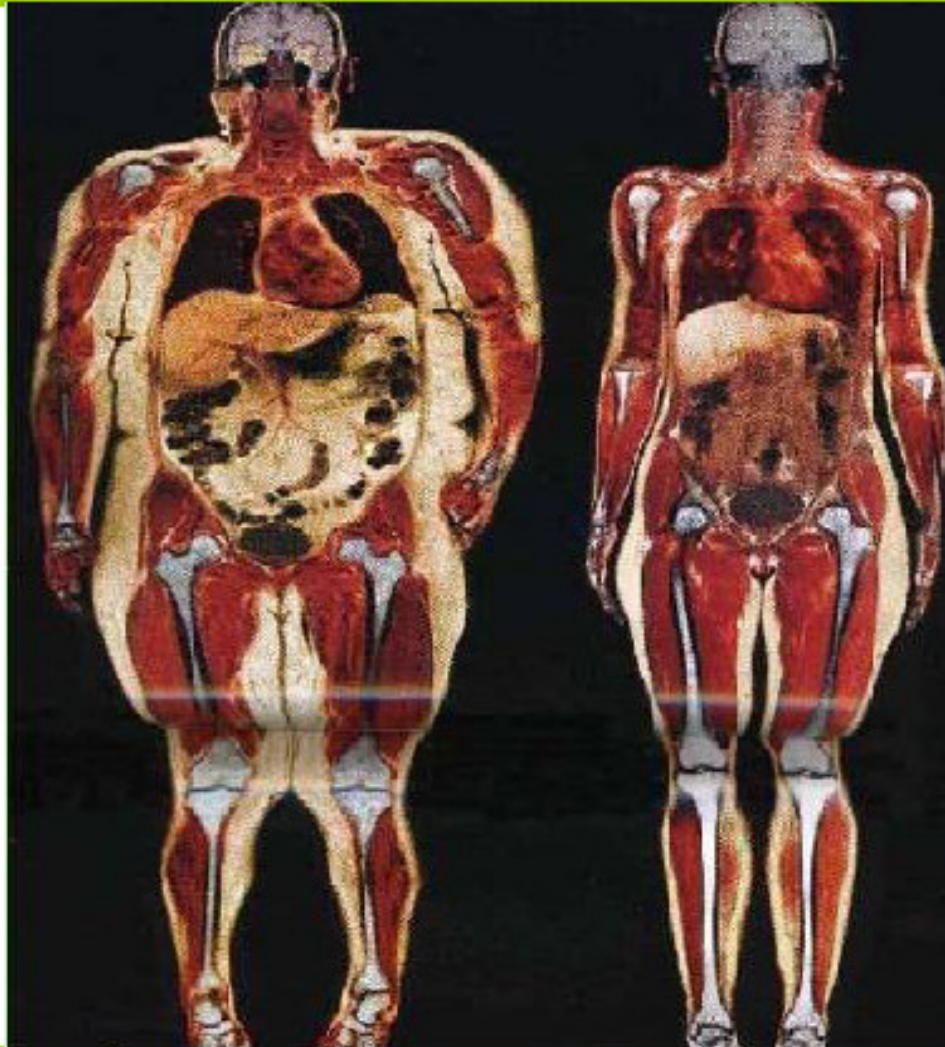
Fitten és életerősen egész nap

A túl magas BMI rizikója



light blue	kóros soványság
green	ideális testsúly
orange	túlsúly
red	erős túlsúly
magenta	kóros elhízás

Egy 20-as és egy 40-es BMI összehasonlítása!



Fitten és életerősen egész nap

A testzsírszázalék jelentősége

A zsírszázalék érték megmutatja, hogy a teljes testtömeg mekkora részét alkotja zsír.

A testzsírmérő készülék segítségével meg tudjuk állapítani a testzsír mértékét.



BMI %	Kórosan sovány	Normális	Túlsúlyos	Elhízott
Férfiak	<9,9,%	10-18,9%	19-24,9%	>25%
Nők	<20%	20-29,9%	30-34,9%	>35%