Raseinių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kūno masės indeksas (KMI) *- tai ūgio ir svorio santykio rodiklis, leidžiantis įvertinti ar žmogaus svoris normalus ar yra antsvoris bei nutukimas. Šis indeksas apskaičiuojamas pagal formulę:*

$$KMI = \frac{Masė\ (kg)}{Ūgis^2 (m^2)}$$

JŪSŲ ŪGIS –
JŪSŲ SVORIS –

Rodiklis iki 25

Jei Jūsų KMI iki 25 Jūsų kūno svoris yra normalus. Mažinant KMI rizika sirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis nemažės. Priešingai, mažėjant kūno svoriui gali atsirasti rizika susirgti kitomis ligomis. Treniruoklių salės, aerobikos treniruočių ar plaukiojimo baseine nereikia vengti. Fiziniai pratimai būtini norint palaikyti gerą fizinę būklę.

Nuo 25 iki 27

Rizika susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis yra nedidelė. Pats laikas sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir vesti aktyvesnį gyvenimo būdą. Rekomenduojame 3 kartus per savaitę apsilankyti sporto salėje.

Nuo 27 iki 30

Jūs rizikuojate susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis. Fiziniai pratimai ir sveika mityba žymiai pagerintų Jūsų širdies ir kraujagyslių sistemos būklę, taip pat užtikrintų svorio mažėjimą. reikėtų 2 kartus per savaitę apsilankyti aerobikos treniruotėse ar plaukioti baseine ne trumpiau kaip 30-45min., taip pat dar 2/3 kartus per savaitę nueiti į treniruoklių salę.

Nuo 30 iki 35

Rizika, kad padidės kraujospūdis ar išsivystys kitos širdies ir kraujagyslių sistemos ligos yra didelė. Jums rekomenduojama pasitarus su specialistu mažinti sunaudojamų kalorijų kiekį, mažinti, kartu sunaudojamų su maistu, riebalų kiekį. Taip pat rekomenduojami fiziniai pratimai, tačiau griežtai prižiūrint instruktoriui. Neskubėkite: nuoseklumas ir sistemingumas Jums padės pasiekti norimų rezultatų.

	KMI
Normalus svoris	19-24,9
Viršsvoris	25-29,9
I laipsnio nutukimas	30-34,9
II laipsnio nutukimas	35-29,9
III laipsnio nutukimas	40

Amžius	KMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
Ab 65	24-29

Svoris kg

Per mažas svoris | Normalus svoris | Antsvoris | Nutukimas | III tipo nutukimas

Ūgis cm	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7
152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38
162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35
167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33
172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32
175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31
177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30
182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29
185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27
190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26
193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26