

**Min längd:**.....

## Min vikt

| Datum | Vikt |
|-------|------|
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |

| Datum | Vikt |
|-------|------|
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |

| Datum | Vikt |
|-------|------|
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |

## Mitt BMI

| Datum | BMI |
|-------|-----|
|       |     |
|       |     |
|       |     |
|       |     |
|       |     |

| Datum | BMI |
|-------|-----|
|       |     |
|       |     |
|       |     |
|       |     |
|       |     |

| Datum | BMI |
|-------|-----|
|       |     |
|       |     |
|       |     |
|       |     |
|       |     |

### BMI = Body Mass Index

Denna mätmetod relaterar din vikt till din längd. Om du till exempel väger 76 kg och är 182 cm lång räknar du så här:

Multipluera din längd i meter med samma tal; d.v.s.  $1,82 \times 1,82 = 3,31$ . Dividera sedan din vikt med den summa du fick, d.v.s.  $76/3,31 = 22,9$ .

**<19 = Undervikt**

**19-25 = Normalvikt**

**22-25 = Normalvikt vid ålder >70 år**

**>25 = Övervikt**

BMI tar tyvärr inte hänsyn till om det är fett eller muskler som ger viktresultatet. Det talar inte heller om var över-skottskilona sitter. Man kan ha bukfetma och därmed riskfaktorer för hjärtkärlsjukdomar trots att man har ett normalt BMI.