

بطاقة حساب مؤشر كتلة الجسم

تتكون البطاقة المستخدمة لتحديد كتلة الجسم (مستوى السمنة) من دائرتين أحدهما ثابتة والأخرى متحركة.
تحتوي الدائرة الخارجية الثابته على تدرج للأوزان يبدأ من 25 كغم ولغاية 180 كغم والتدرج موزع على وحدات كل منها 10 كغم .
تحتوي الدائرة الداخلية المتحركة على تدرج للطول يبدأ من 140 سم ولغاية 210 سم وهي موزعة على وحدات كل منها 10 سم إضافة لذلك تحتوي هذه الدائرة على سهم يدل على مؤشر كتلة الجسم .

كيفية الاستخدام

يحتاج حساب مؤشر كتلة الجسم قياس وزن الشخص وطوله ثم تحديدها على الدائرة الخارجية والداخلية لبطاقة حساب مؤشر كتلة الجسم وسوف يدل السهم مباشرة على كتلة الجسم .

تفسير النتائج

- المؤشر أقل من 18,5 نقص في الوزن اللون الأزرق الفاتح .
- المؤشر ما بين 18,5 - 25 وزن طبيعي اللون الذهبي .
- المؤشر ما بين 25 - 30 زيادة في الوزن اللون الأصفر .
- المؤشر ما بين 30 - 40 سمنة اللون البرتقالي .
- المؤشر ما بين 40 - 7 سمنة مفرطة اللون الأحمر الغامق .

تجنب السمنة ... لحافظ على صحتك



