

## BMI FOR VOKSNE

BMI (Body Mass Index) er en målemetode, som bruges til at vurdere vægt i forhold til højde. Du finder dit BMI ved at dele vægten i kg med højden i m x højden i m.

Regneeksempel:  $\frac{65 \text{ kg}}{1,70 \times 1,70 \text{ m}} = 22,5$

Er dit BMI under 18,5 - er du undervægtig  
 18,5-24,9 - er du normalvægtig  
 25-29,9 - er du overvægtig  
 30 og derover - er du fed

Højde	Vægt i kilo																						
i meter	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136
1.50	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	52	53	55	57	59	60
1.52	21	23	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43	45	47	48	50	52	54	55	57	59
1.54	20	22	24	25	27	29	30	32	34	35	37	39	40	42	44	46	47	49	51	52	54	56	57
1.56	20	21	23	25	26	28	30	31	33	35	36	38	39	41	43	44	46	48	49	51	53	54	56
1.58	19	21	22	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	42	43	45	46	48	50	51	53	54
1.60	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	52	53
1.62	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50	52
1.64	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40	42	43	45	46	48	49	51
1.66	17	19	20	22	23	25	26	28	29	30	32	33	35	36	38	39	41	42	44	45	46	48	49
1.68	17	18	20	21	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43	44	45	47	48
1.70	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	44	46	47
1.72	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32	34	35	37	38	39	41	42	43	45	46
1.74	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45
1.76	-	17	18	19	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	34	35	36	37	39	40	41	43	44
1.78	-	16	18	19	20	21	23	24	25	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40	42	43
1.80	-	16	17	19	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	38	40	41	42
1.82	-	16	17	18	19	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	39	40	41
1.84	-	-	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40
1.86	-	-	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38	39
1.88	-	-	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	31	32	33	34	35	36	37	38
1.90	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	38
1.92	-	-	-	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37
1.94	-	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1.96	-	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1.98	-	-	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
2.00	-	-	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34