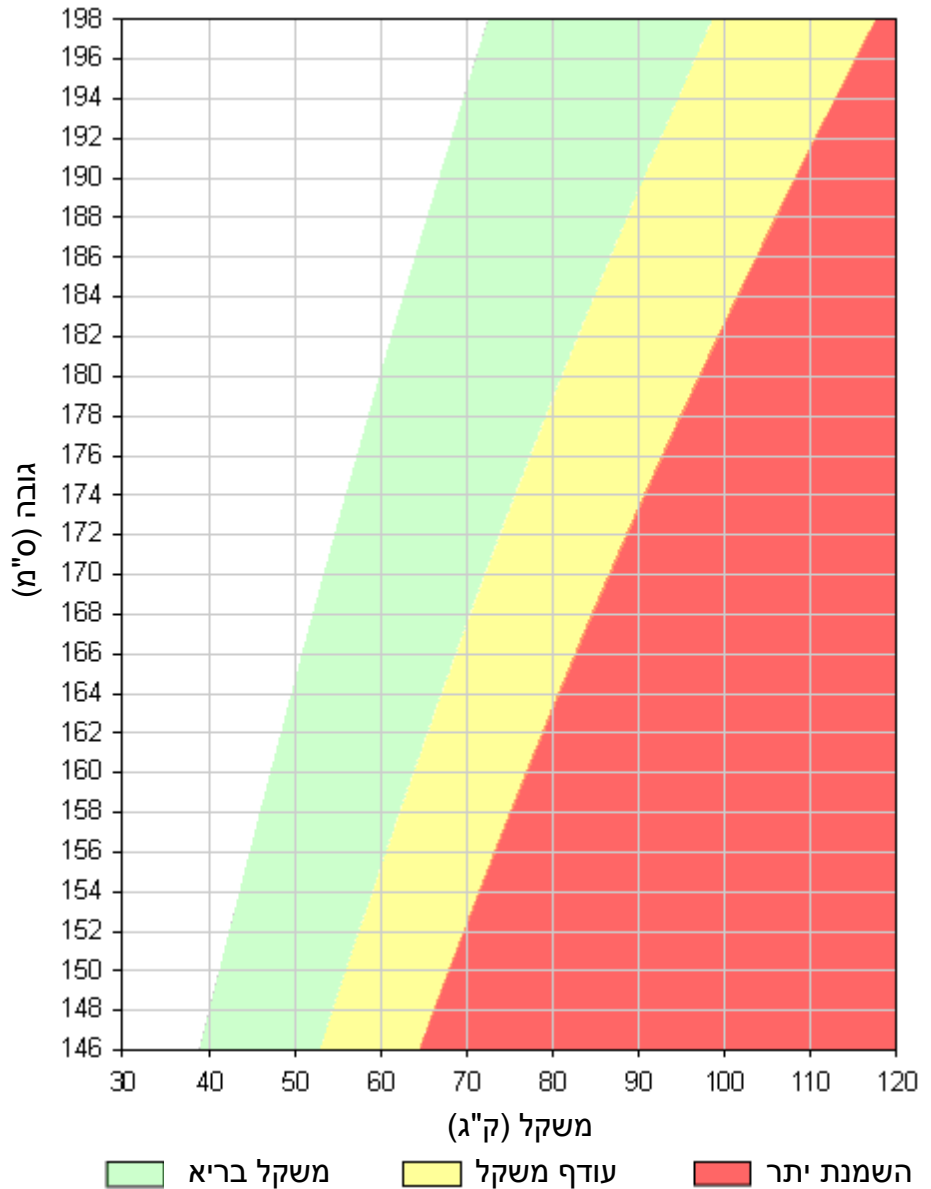


טווחי משקל אצל בוגרים (מבוסס BMI)

$$BMI = \frac{\text{משקל [ק"ג]}}{(\text{גובה [מטר]})^2}$$



- השתמשו בטבלה על מנת לאתר את הגובה והמשקל שלכם. הצביעו מסמנים את טווחי המשקל (בהסתמך על נוסחת ה BMI)
- עבור בוגרים מעל גיל 20:
  - ערך BMI הנמוך מ 18.5 נחשב תת-משקל/ מתחת למשקל הנורמלי (הצבע האדום)
  - ערכי BMI בטווח שבין 18.5-25 נחשב למשקל בריא (הצבע הירוק)
  - ערכי BMI בטווח שבין 25-30 נחשב כעודף משקל (הצבע הצהוב)
  - ערכי BMI מעל 30 נחשבים להשמנת יתר (obese)
  - ככל מקרה של שני גודל ה BMI (אם במידה והאדם לא נמצא בעודף משקל), יש לבחון את המקרה.