

BMI alebo index telesnej hmotnosti



1. 12. 2021

Pod skratkou BMI sa skrýva anglické slovné spojenie Body Mass Index, v slovenčine teda index telesnej hmotnosti. Ide o ukazovateľ, ktorý môže napovedať, či má človek podváhu, normálnu telesnú hmotnosť, nadváhu či obezitu. Hodnota BMI sa používa na štatistické porovnanie váhy jedincov rôznej výšky. Pri interpretácii výsledkov je však nutné zvážiť pohlavie, vek, ale aj telesnú stavbu človeka. Špecifickou kategóriou môžu byť športovci, ktorí majú vysoké množstvo svalovej hmoty, ktoré môže zdanlivo ukazovať na nadváhu.

Výpočet BMI je veľmi jednoduchý stačí vám vedieť výšku a váhu človeka. Pričom samotný výpočet je $\text{hmotnosť človeka} / \text{výška (v metroch)}^2$. Práve vďaka tomuto veľmi jednoduchému výpočtu sa BMI stalo veľmi populárnou veličinou.

Vďaka našej kalkulačke sa môžete tiež dostať k Vašej hodnote BMI, ale na samotné určenie vhodného diétného programu pracujeme ešte s ďalšími parametrami ako je pohlavie, fyzická aktivita, spánkový režim a typ zamestnania. Zásadná pre Vás môžete byť aj možnosť určiť si Vašu cieľovú váhu, tento parameter ovplyvňuje predovšetkým dĺžku samotnej diéty.

[Vypíšte kalkulačku](#)