

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
>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.