**BMI kalkulator**

**Chcesz dowiedzieć się, do czego służy i jak działa <strong>BMI kalkulator</strong>? Jeśli tak, to zapraszam do przeczytania dzisiejszego wpisu!**

**BMI kalkulator — jak z niego korzystać?**

Osoby, które chcą przejść na zdrowy tryb życia, a więc zadbać o swoją dietę i aktywność fizyczną, powinny zacząć od obliczenia swojego wskaźnika masy ciała. Pomóc nam w tym może [BMI kalkulator](https://bedietcatering.pl/kalkulator-bmi/). W dzisiejszym wpisie przedstawię, do czego on służy, a także jak z niego korzystać. Serdecznie zapraszam!

**Czym jest BMI?**

BMI to współczynnik, który określa, czy posiadamy prawidłowy stosunek masy ciała do wzrostu. Początkowo służył on wyłącznie do obliczania prawidłowej masy ciała u kobiet i mężczyzn, jednak obecnie możemy wykorzystywać go również do mierzenia masy ciała u dzieci i młodzieży. Wynik, jaki otrzymujemy po obliczeniu BMI, pozwala określić czy nasza masa ciała jest w normie lub, czy mamy problemy z nadwagą, otyłością czy niedowagą. Dzięki znajomości tego wskaźnika możemy zapobiec występowaniu jednego z tych schorzeń, ale także dopasować odpowiednią dietę i aktywność fizyczną do naszych indywidualnych wymagań. Dzięki obliczeniu masy ciała przy pomocy **BMI kalkulator**, zarówno osoby z niedowagą, jak i z nadwagą mogą dowiedzieć się wielu cennych informacji i wprowadzić pozytywne zmiany do swojego życia.



**Jak działa BMI kalkulator?**

Do wyznaczania BMI potrzebny jest nasz wzrost (w metrach) i waga (w kilogramach). Wskaźnik obliczamy, dzieląc masę ciała przez wzrost podniesiony do kwadratu. *BMI kalkulator* pozwala nam zrobić to w bardzo szybki i prosty sposób — wystarczy, że wpiszemy odpowiednie dane, a otrzymamy nasz wynik, który mieści się w jednym z ośmiu przedziałów. Przedziały te określają, czy nasza waga jest prawidłowa lub, czy cierpimy na nadwagę bądź niedowagę.