**BMI kalkulator**

**Zastanawiasz się, czym jest <strong>BMI kalkulator</strong>, i jak z niego korzystać? Sprawdź wskazówki w naszym dzisiejszym wpisie — serdecznie zapraszamy!**

**BMI kalkulator — czym jest?**

Zdrowy styl życia i regularna aktywność fizyczna w ostatnim czasie cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Wielu ludzi stara się dbać o regularne i zdrowe żywienie, a także ćwiczenia, by cieszyć się dobrym samopoczuciem i piękną sylwetką. Wzrasta również popularność narzędzi, takich jak [BMI kalkulator](https://bedietcatering.pl/kalkulator-bmi/), dzięki którym możemy sprawdzić, czy nasza waga utrzymuje się w normie, czy cierpimy na takie schorzenia, jak nadwaga, niedowaga lub otyłość. Sprawdź, jak działa taki kalkulator i jak interpretować otrzymane wyniki.

**Jak działa BMI kalkulator?**

**BMI kalkulator** znajdziemy na wielu stronach internetowych. Jest on darmowy i bardzo prosty w obsłudze. W celu wyliczenia wskaźnika masy ciała wystarczy wpisać swoją masę ciała (w kg) oraz wzrost (w centymetrach) i kliknąć przycisk „Oblicz”, a kalkulator podstawi go do odpowiedniego wzoru i przedstawi nam uzyskany wynik.

**Co oznaczają wyniki?**

Wynik, jaki wyświetli nam *BMI kalkulator*, należy oczywiście odpowiednio zinterpretować. Otrzymana wartość będzie mieścić się w jednym z ośmiu zakresów, które prezentują się następująco:

l poniżej 16,0 – wygłodzenie,

l 16,0–17,0 – wychudzenie,

l 17–18,5 – niedowaga,

l 18,5–25,0 – wartość prawidłowa,

l 25,0–30,0 – nadwaga,

l 30,0–35,0 – I stopień otyłości,

l 35,0–40,0 – II stopień otyłości,

l powyżej 40,0 – III stopień otyłości (tzw. otyłość skrajna).

Po właściwym zinterpretowaniu wyniku i sprawdzeniu, w jakim przedziale się znajdujemy, łatwiej będzie nam dopasować dietę do efektów, które chcemy uzyskać.