**Czym jest BMI?**

**Niejednokrotnie obija ci się o uszy słowo "bmi", ale dalej nie do końca znasz jego znaczenie? W poniższym artykule wytłumaczymy ci w skrócie, <strong>co to jest wskaźnik bmi</strong> oraz jak go wyliczyć.**

**Co to jest wskaźnik bmi?**

Informacje na temat bmi są przydatne zwłaszcza dla osób, które chcą zmienić wygląd swojej sylwetki i zacząć odchudzanie, chociaż taka wiedza może się przydać tak naprawdę każdemu. [Co to jest wskaźnik BMI](https://bedietcatering.pl/definicje-bediet/bmi/) i jak go policzyć? Zapraszamy do dalszej części artykułu!

**Wyliczanie wskaźnika bmi i jego normy**

Wiesz już, **co to jest wskaźnik bmi**, teraz czas przejść do tego, jak się go oblicza. Jest to bardzo proste: wystarczy podzielić swoją masę ciała w kilogramach, przez wzrost w metrach, podniesiony do kwadratu. Wartość prawidłową wskazuje się na przedział 18,5-24,9, natomiast niższy wynik może wskazywać na niedowagę, a wyższy na nadwagę.

**Nie traktuj bmi jako wyroczni!**

Wyliczenie wskaźnika bmi jest ważną wskazówką, ale trzeba patrzeć na niego z dystansem. Do samej wiedzy o tym, *co to jest wskaźnik bmi*, warto dodać więcej informacji. Przede wszystkim, wskaźnika bmi nie powinno się wykorzystywać do oceny stanu dzieci, osób starszych, kobiet w ciąży czy sportowców z dużą masą mięśniową. Owszem, można dokonywać takiego pomiaru i może on być jakimś sygnałem, jednak w wymienionych przypadkach występuje wiele innych czynników, które mogą wynik zaburzać i które warto jest mieć na uwadze.

Poza pomiarem bmi, najlepiej jest skorzystać z innych, dokładniejszych pomiarów i wskaźników, pod okiem dietetyka czy lekarza. Jeśli chcesz podjąć decyzje dotyczące np. odchudzania czy przejścia na dietę, w oparciu o wynik pomiaru bmi, zawsze lepiej skonsultować się z lekarzem.