

Вимірюйте та записуйте до таблиці свою вагу кожного дня зранку.

Вересень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Жовтень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Листопад	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Грудень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд



ТОВ «Ревмоцентр»  
Київ, вул. Спаська, 5, оф. 54  
тел.: (044) 537-19-12, 599-33-81  
факс: (044) 219-16-01  
Ліц. МОЗ України Серія АГ №570333 від 29.12.2010р.

## Картка реєстрації замірів ваги

Розрахуйте щомісяця свій Індекс маси тіла за формулою:

$$IMT = \text{маса тіла, кг} / \text{зріст}^2, \text{ метрів}$$

Місяць	ІМТ	Місяць	ІМТ
Січень		Липень	
Лютий		Серпень	
Березень		Вересень	
Квітень		Жовтень	
Травень		Листопад	
Червень		Грудень	

Приклад. Зріст 1,8 метра, вага 120 кг.

Розраховуємо ІМТ за формулою:  $120 / (1,8 \cdot 1,8) = 37,04$ .

### Розшифровка ІМТ

- 16 і менше Виразений дефіцит маси тіла
- 16-18,5 Недостатня (дефіцит) маса тіла
- 18,5-24,99 Норма**
- 25-30 Надмірна маса тіла
- 30-35 Ожиріння першого ступеню
- 35-40 Ожиріння другого ступеню
- 40 і більше Ожиріння третього ступеню

Вимірюйте та записуйте до таблиці свою вагу кожного дня зранку.

Січень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Лютий	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Березень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Квітень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Вимірюйте та записуйте до таблиці свою вагу кожного дня зранку.

Травень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Червень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Липень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

Серпень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд