CARE ESTE GREUTATEA IDEALĂ ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

- Trebuie să știi că greutatea ideală depinde de la o persoană la alta. Dacă te compare cu prietenii sau cu rudele, riști fie să te mulțumești să ai câteva kilograme în plus, fie să vrei să slăbești exagerat de mult, potrivit medicalnewstoday.com. În tabelul de mai jos vezi care este greutatea ideală în funcție de vârstă și înălțime.

Înălțime	Greutatea ideală pentru 18 – 34 de ani	Greutatea ideală pentru persoanele peste 35 de ani
1,30 m	41 – 54 kg	45 – 59 kg
1,50 m	44 – 58 kg	49 – 62,5 kg
1,55 m	46 – 59 kg	50 – 64,8 kg
1,58 m	47 – 62 kg	52 – 67 kg
1,61 m	48,5 – 64 kg	54 – 69 kg
1,64 m	50 – 66,6 kg	55 – 71,2 kg
1, 67 m	51,7 – 68 kg	57 – 73,4 kg
1.70 m	53,5 – 70,3 kg	59 – 75.7 kg
1,73 m	54,8 – 72,5 kg	60.7 – 78 kg
1,76 m	56,6 – 74,3 kg	62,5 – 80,7 kg
1,79 m	58,5 – 76,6 kg	64,4 – 83 kg
1,82 m	61,6 – 81 kg	68,5 – 88 kg
1,85 m	63,5 – 83,4 kg	70,3 – 90 kg

- Dacă ai mai puține kilograme decât ar trebui, mergi la medic și vezi dacă nu cumva ai o problemă de sănătate. După ce ai exclus această posibilitate, poți încerca să îți îmbogățești dieta cu nutrienți care te-ar putea ajuta să te îngrași.
- Dacă ai o greutate normală, înseamnă că ai și o sănătate bună. Pentru a rămâne așa, este important să ai o dietă

echilibrată, bazată pe fructe și legume, și să faci mișcare 30 de minute în fiecare zi.

- Dacă ai kilograme în plus, trebuie să iei unele măsuri pentru a reveni la o greutate normală. Excesul de greutate crește riscul apariției bolilor cardiovasculare, de accident vascular și de diabet. În acest caz, mișcarea este foarte importantă și ar trebui să a alimentație sănătoasă, bazată pe multe fructe și legume.

Sursa: radiofxnet.com