

# КАК РАССЧИТАТЬ ИМТ?

**Он рассчитывается таким образом:**

свой вес (в килограммах) нужно поделить на рост в квадрате (в метрах).

При значениях индекса массы тела:

от **18,5 до 25** – нормальный диапазон веса; от **25 до 30** – избыточная масса тела; от **30 до 35** – 1 степень ожирения; от **35 до 40** – 2 степень ожирения; свыше **40** – 3 степень ожирения.