

praktyczne wskazówki

WAŻENIE BEZ BŁĘDÓW



avenido

☞ **Postaw wagę na
twardym, równym podłożu**
(np. płytki, panele – nie
dywan!).



☞ **Stawaj na wadze boso, stój prosto,** równomiernie rozkładając ciężar ciała na obu nogach, nie ruszaj się



avenido

☛ **Stawaj na wadze
codziennie o tej samej
porze** - najlepiej rano, po
toalecie i przed śniadaniem

A woman with dark hair, wearing a white headband, a white and teal sports bra, and white shorts with black stripes, is in a crouched position, looking towards the camera. Her right arm is raised, with her hand near her head.

avenido

☞ **Nie waż się po treningu, kąpieli ani po dużym posiłku - wyniki mogą być zaburzone.**



PRZYDATNE WSKAZÓWKI UŻYTKOWE

- ✓ **Ustaw swój cel wagowy**
- ✓ **Zapisuj pomiary** (lub korzystaj z aplikacji)
- ✓ **Porównuj dane tygodniowo, nie codziennie** – masa ciała naturalnie się waha



CO TO JEST BMI?

BMI (ang. Body Mass Index) to wskaźnik masy ciała, który pomaga określić, czy Twoja waga mieści się w zdrowym zakresie względem wzrostu. Choć nie zastępuje profesjonalnej diagnozy, daje ogólny obraz stanu odżywienia.



JAK OBLICZYĆ BMI?

Wzór:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{[\text{wzrost (m)}]^2}$$

Przykład:

Jeśli ważysz 70 kg
i masz 1,75 m wzrostu:

$$\text{BMI} = 70 \div (1,75 \times 1,75)$$

$$\text{BMI} = 70 \div 3,06$$

$$\text{BMI} = 22,9$$



NORMY BMI

Normy BMI dla osoby dorosłej zostały określone przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i wynoszą:

- **BMI < 18,5:** Niedowaga;
- **BMI 18,5-24,9:** Prawidłowa masa ciała;
- **BMI 25-29,9:** Nadwaga;
- **BMI 30-34,9:** Otyłość I stopnia;
- **BMI 35-39,9:** Otyłość II stopnia;
- **BMI $\geq$ 40:** Otyłość III stopnia (otyłość skrajna).

👉 BMI nie uwzględnia budowy ciała, tkanki mięśniowej, wieku ani płci.

👉 U sportowców, kobiet w ciąży, dzieci i seniorów BMI może nie być miarodajne.



Waga to dopiero początek!

Zobacz, jak łatwo możesz rozszerzyć swój domowy „fit zestaw” o urządzenia, które wspierają zdrowe odżywianie, aktywność i regenerację. Kliknij i sprawdź ofertę!



Link do naszej oferty:

