

**Індекс маси тіла (ІМТ)** - це формула, за допомогою якої фахівці у всьому світі оцінюють відношення маси тіла дорослої людини до його росту.

Індекс маси тіла дуже зручний, так як у більшості людей він тісно корелює з вмістом жирової тканини.

## ОБЧИСЛЕННЯ ІМТ

$$\text{ІМТ} = \text{Маса (кг)} / \text{Ріст (м)}^2$$

Для прикладу:

Маса(маса в кілограмах) = 70 кг і ріст(квадрат росту в метрах) = 1 м 75 см, тоді

$$\text{ІМТ} = 70 / 1.75^2 = 22.85$$

У таблиці знайдіть свій ріст та найближчу до Вашої масу тіла.

		<u>Ріст, м</u>							<b>ІМТ</b>
		1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	
<u>Маса, кг</u>	40	43	46	49	52	55	58	62	<b>18</b>
	43	46	49	52	55	58	62	65	<b>19</b>
	45	48	51	54	58	61	65	68	<b>20</b>
	47	50	54	57	61	64	68	72	<b>21</b>
	50	53	56	60	64	67	71	75	<b>22</b>
	52	55	59	63	67	70	75	79	<b>23</b>
	54	57	61	65	69	73	78	82	<b>24</b>
	56	60	64	68	72	77	81	86	<b>25</b>
	63	67	72	76	81	86	91	96	<b>28</b>
	67	72	77	82	87	92	97	103	<b>30</b>
	79	84	90	95	101	107	113	120	<b>35</b>
90	96	102	109	116	122	130	137	<b>40</b>	

У крайньому правому стовпчику вказано Ваш приблизний індекс маси тіла.