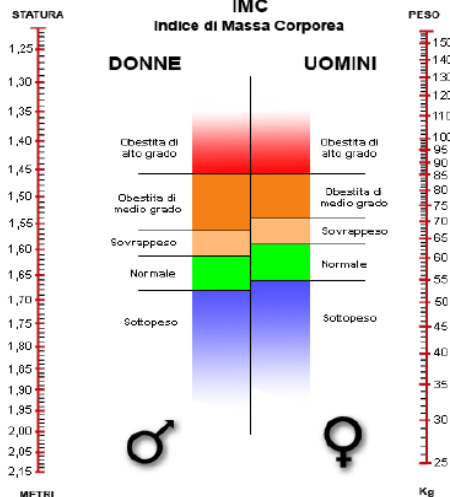


IMC

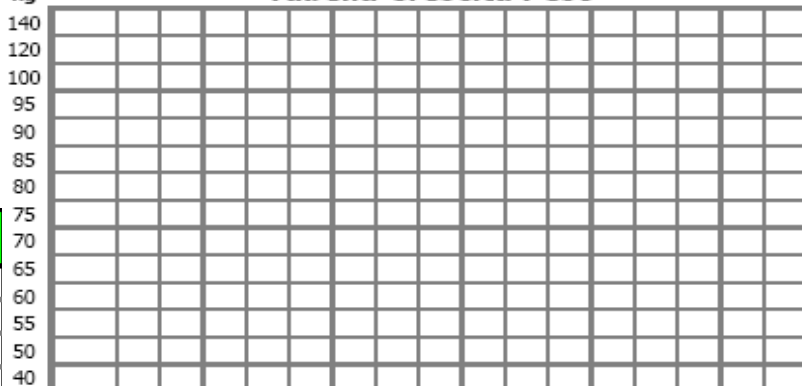
Indice di Massa Corporea



B.M.I.	Classe di peso	Circonferenza vita	
		uomini < 102 cm donne < 88 cm	uomini > 102 cm donne > 88 cm
Rischio relativo			
< 18,5	Sottopeso		
18,5 - 24,9	Normopeso		aumentato
25,0 - 29,9	Sovrappeso	aumentato	alto
30,0 - 34,9	Obesità 1° grado	alto	molto alto
35,0 - 39,9	Obesità 2° grado	molto alto	molto alto
> 39,9	Obesità 3° grado	altissimo	altissimo

kg

Tabella Crescita Peso



Peso da perdere	Mesi calo e mant.
1 - 4	2 + 1
5 - 7	3 + 2
8 - 12	3 + 3
13 - 16	4 + 4
17 - 22	5 + 5
23 - 28	6 + 6
29 - 33	7 + 7
34 - 40	8 + 8
41 - 50	9 + 9
51 - 63	10 + 10
64 - 78	11 + 11
79 - 90	12 + 12

kg

Tabella Andamento Peso

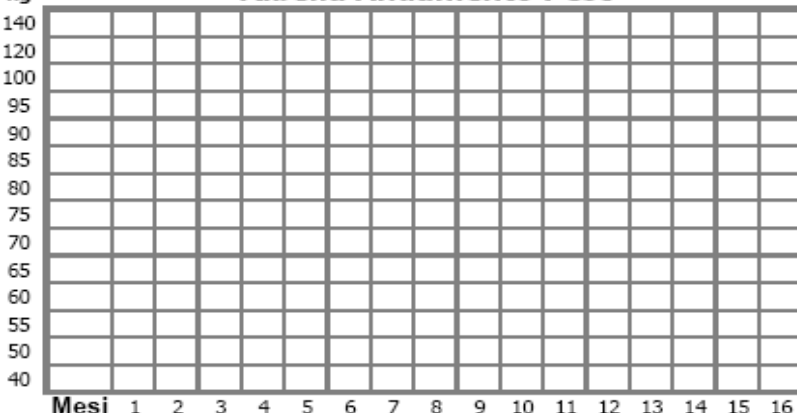


Tabella per il calcolo Tipo Corporatura

altezza	Uomo - circonferenza del polso										Donna - circonferenza del polso										
	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	18	19	20	13	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	18	19	20
fino a 150	esile	esile	normale	normale	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	esile	esile	normale	normale	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta
da 151 a 160	esile	esile	normale	normale	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	esile	esile	normale	normale	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta
da 161 a 170	esile	esile	normale	normale	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	esile	esile	normale	normale	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta
da 171 a 180	esile	esile	normale	normale	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	esile	esile	normale	normale	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta
oltre 180 cm	esile	esile	normale	normale	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	esile	esile	normale	normale	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta	robusta

Tipo corporatura ■ esile ■ normale ■ robusta (dati espressi in cm)

Tabella per il calcolo del Peso Forma

Uomini				Donne			
cm	Corporatura			cm	Corporatura		
	Robusta	Normale	Esile		Robusta	Normale	Esile
157	57 - 64	54 - 59	51 - 55	147	47 - 54	44 - 49	42 - 45
160	59 - 66	55 - 60	52 - 56	150	48 - 56	45 - 50	43 - 46
162	60 - 67	56 - 62	54 - 57	152	50 - 58	46 - 51	44 - 47
165	61 - 69	58 - 63	55 - 59	155	51 - 59	47 - 53	45 - 49
168	63 - 71	59 - 65	56 - 60	157	52 - 60	49 - 54	46 - 50
170	65 - 73	61 - 67	58 - 62	160	54 - 61	50 - 56	48 - 51
173	67 - 75	63 - 69	60 - 64	162	55 - 63	51 - 57	49 - 53
175	69 - 77	65 - 71	62 - 66	165	57 - 65	53 - 59	51 - 54
178	71 - 79	66 - 73	64 - 68	168	58 - 66	55 - 61	52 - 56
180	72 - 81	68 - 75	66 - 70	170	60 - 68	56 - 63	54 - 58
183	75 - 84	70 - 77	67 - 72	173	62 - 70	58 - 65	56 - 60
185	76 - 86	72 - 80	69 - 74	175	64 - 72	60 - 67	57 - 61
188	79 - 88	74 - 82	71 - 76	178	66 - 74	62 - 69	59 - 64
190	88 - 91	76 - 84	73 - 78	180	67 - 76	64 - 71	61 - 66
193	83 - 93	78 - 86	75 - 80	183	70 - 79	66 - 72	63 - 67

Tabella Grasso Corporeo

