

[illegible][illegible]

PLIVA ZDRAVLJE

BMI - Indeks tjelesne mase

Izračunajte svoj BMI - indeks tjelesne mase

BMI - Indeks tjelesne mase (engl. Body Mass Index) je jedan od načina procjene utjezerosti. Od svih poznatih indeksa, indeks tjelesne mase je najviše povezan s količinom prekomjernog masnog tkiva u ljudskom tijelu, a uz to ga je relativno jednostavno izračunati i održati iz tablica.

BMI se temelji na odnosu tjelesne težine i kvadrata visine osobe.

BMI kalkulator

Unesite svoje podatke:

Tijelo / kg	Visina / cm	Vid BMI
60	173	20.0

Imate normalnu tjelesnu težinu. Hranite se zdravito te za bavite tjelesnom aktivnošću kako biste je održali.

173 / 173 → plivazdravlje.hr

11:26

PILVA ZDRAVLJE

Bolovi srca i krvnih žila

Bolovi srca i krvnih žila i prehrana

NAMIRNICE

Svaka hrana posjeduje određena farmakološka svojstva, što u praksi znači da pojedine namirnice mogu poboljšati ili pogoršati tijek određenih bolesti i zdravstvenih stanja. Zbog tog je redovita i raznolika ishrana prehrani pravilno odabrati namirnice, u čemu će vam pomoći sljedeće popis namirnica koje se preporučuju, odnosno onih koje treba izbjegavati pri određenim bolestima i zdravstvenim stanjima.

DA

- Anđelika
- Azuli
- Bjelo meso
- Šilica
- Školjka
- Čušćak
- Crno vino
- Grudište
- "maga" ...

id zdravlje.hr

Preporučuje se

Kriviša