

Bezhladoveni.cz

Ale čas od času pro zlepšení chuti a zpestření jídelníčku, proč ne? Přejeme dobrou chuť!

Autor: Zuzana Veselá



Nadváha: Výpočet, příznaky, příčiny a řešení

Čím vyšší je vaše váha, tím více vám hrozí různé zdravotní problémy. Jak poznat, že už jde o nadváhu a jaké faktory k nárůstu hmotnosti přispívají?

4 způsoby pro výpočet nadváhy:

1. Body Mass Index
Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje nadváhu pomocí BMI. Pro určení normální váhy, nadváhy či obezity se používá následující vzorec:
Hmotnost v kg / (výška v m)² = BMI
Pokud se vám nechce BMI složitě počítat, vyzkoušejte naši rychlou BMI kalkulačku.

Výsledky porovnejte s tabulkou BMI:

- pod 18,5 – podváha
- 18,5 až 24,9 – zdravá (normální) hmotnost
- 25 až 29,9 – nadváha
- 30 až 34,9 – obezita 1. stupně
- 35 až 39,9 – obezita 2. stupně
- více než 40 – obezita 3. stupně

BMI má své limity
Vzorec vznikl v předminulém století v Belgii a dodnes se často používá. BMI je nejznámějším indikátorem stavu tělesné váhy i přesto, že je značně nespolehlivý. Bere totiž v potaz jen naprosté minimum faktorů. Zcela ignoruje velmi zásadní činitele, jako jsou věk, poměr svalové hmoty a tuku, pohlaví, zdravotní stav apod. BMI je tedy tím méně spolehlivé, čím více se měřený jedinec odchyluje od průměru. Téměř nepoužitelné je BMI u dětí, starších osob a pokračování na str. 38

www.bezhladoveni.cz

Singer - vrtané studny s.r.o.
vrtané studny, vodoinstalace

Vrtání studní

PRŮMĚR 190 mm

Cena od 850 Kč/1m







Závka
2000 l/24 hod.



- VYHLEDÁVÁNÍ PRAMENE
- KOMPLETNÍ ROZVOD VODY AŽ DO DOMU

Milan Singer • alej Svobody 933, 588 13 Polná
tel.: 567 212 041, mobil: 602 727 984 • singer@studny-vrtane.cz



	ANGL. DO	BARMSKÁ DÉLKOVÁ JEDNOTKA		MIČUDA	INICIÁLY STAVITELE PARLÉRE	VĚTŠÍ LIST PAPIŘU		TÁZACÍ ZÁJMENO	HROT	SLOVENSKY NE	TRÁVIT	ANGL. BRZO	RUSKÁ ŘEKA
ZN. ZANIKLÉHO PRVKU ILLUNIA			ZKR. PRO MILION PASCALŮ ČÁST PEDÁLU				DOBŘÁ VLASTNOST ZN. IRIDIA						
Tajenka č. 1													
MĚSTO U JIHLAVY					CITOSLOVCE CHRČENÍ			ČERNÉ BARVIVO					
OSOBNÍ ZAJMENO				DRNKACÍ HUDEBNÍ NÁSTROJ	TRAFOP + CZ				BONDOVO KRESTNÍ JMÉNO	LET. SPOL. AUSTRALIE POBÍDKA			
	CITOSLOVCE PŘEKVAPENÍ	ZKRATKA PRO POLYBUTYLE NE PŘÁVO ODPOŘU						ÚKAZ				MEZINÁR. SDRUŽENÍ LETECKÉ DOPRAVY	ZASTĚNÁNÍ
DÍVČÍ JMÉNO						SPZ ZVOLENA	PRŮCHOD HORSKÝM SEDLEM	LOJZA					
FR. MUŽSKÉ JMÉNO					ZKR. ZÁKLADNÍCH PROSTŘEDKŮ NÁZEV NOSOVKY			POHYBOVAT VE VZDUCHU SEM A TAM ZKR. SEDOMODRE					
LATINSKÁ SPOJKA A			Tajenka č. 2								SOMÁLSKÁ STUDNA		
HOVOROVÝ SOUHLAS			OSOBNÍ ZAJMENO					OZNAČENÍ KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU			VZOREC NITRIDU TANTALU		

Tajenka ... spkojenost. VYHRAJTE KNIHU
Wyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na krizovky@unifform.cz do 31.8.2021. Slosování probléme 8.9.2021.



* Služby v oblasti revizí, oprav, montáží a zkoušek výkonových transformátorů VN, VVN, ZVN
* Úpravy izolačních olejů pomocí zařízení MICAFIL

TRAFOP + CZ

www.TRAFOP.cz

