

# Дене массасынын индексин аныктоо формуласы:

**ДМИ = салмак (кг) / бой (м)<sup>2</sup>**



**< 18,5**  
жетишсиз, томон  
(дефицит)  
дене массасы



**18,5 – 24,99**  
нормалдуу  
салмак



**25–30**  
ашыкча  
салмак



**> 30**  
семиздик

**30 – 34,99 - I даражадагы**  
**35 – 39,99 II даражадагы**  
**≥ 40 III даражадагы**

# Денеңдин массасынын индексин аныктап ал (ДМИ)

Аты, фамилиясы:

Курагы:

Бою, см:

Салмагы, кг:

Дене массасынын индекси:  Каалаган салмак

Томонку ДМИ

Эң туура салмак

Нормалдуу ДМИ

Минималдуу салмак

Ашыкча салмак

Максималдуу салмак

Семиздик

**Көңүл буруңуз!** Адам ашыкча салмакта болсо деле ал темир жетишсиздигинен аз кандандуулук менен ооруп, ага витаминдер жана микроэлементтер жетишпеши мүмкүн экендигине басым жасаңыз. Ачка болуу менен арыктоо же жеген тамактын олчомун кобойтуу менен салмак алууга аракет жасоо кырдаалды күчөтөт. Адистин көзөмөлдүгү астында зарыл анализдерди тапшыргандан кийин салмакты ордуна келтирүү боюнча иш жүргүзүлүп, тамактанууга туура мамиле кылууга жана сергек жашоо мүнөзүнө негизделиши керек.