

BERAT BADAN UNGGUL

Perolehi Berat Badan Yang Unggul Dan Kekalkan



Berat badan yang berlebihan dan kegemukan boleh mengakibatkan berbagai penyakit kronik seperti diabetes, darah tinggi, penyakit jantung, penyakit-penyakit pundi kencing dan osteoarthritis.

Kegemukan juga boleh menyebabkan kanser perut, rectum, prostat, pundi hempedu, penyakit saluran hempedu, pangkal rahim, endometrium dan ovari.

TIMBANG BERAT BADAN ANDA DAN KETAHUI BERAT BADAN UNGGUL

Timbang sekali seminggu :

- pada masa yang sama,
- dengan penimbang yang sama
- berpakaian lebih kurang sama.

Periksa status berat badan melalui formula :

BMI (Body Mass Index) atau Index Jisim Badan (IJB)

$$\text{IJB} = \frac{\text{Berat (Kg)}}{\text{Tinggi (m) x Tinggi (m)}}$$

Formula ini hanya sesuai untuk dewasa berumur 18 tahun ke atas

Jika IJB anda:	Anda:
Kurang 18.5	Kurang berat badan
18.5 - Kurang 25	Normal berat badan
25 - Kurang 30	Gemuk
30 dan ke atas	Terlalu gemuk (Obese)