

BMI

BMI 10 - 16,5 – niedożywienie

BMI 16,5 - 18,5 – niedowaga

BMI 18,5 - 25 – normalna waga

BMI 25 -30 – nadwaga

BMI 30 - 35 – otyłość klasy I

BMI 35 - 40 – otyłość klasy II

BMI 40 - 45 – otyłość klasy III

Tabela norm poziomu tkanki tłuszczowej u Kobiet

Wiek	Niedowaga	Idealna Sylwetka	Norma	I stopień do nadwagi	Nadwaga lub otyłość
19 - 24	< 18.9 %	18.9 % - 22.1 %	22.1 % - 25.0 %	25.0 % - 29.6 %	> 29.6 %
25 - 29	< 18.9 %	18.9 % - 22.0 %	22.0 % - 25.4 %	25.4 % - 29.8 %	> 29.8 %
30 - 34	< 19.7 %	19.7 % - 22.7 %	22.7 % - 26.4 %	26.4 % - 30.5 %	> 30.5 %
35 - 39	< 21.0 %	21.0 % - 24.0 %	24.0 % - 27.7 %	27.7 % - 31.5 %	> 31.5 %
40 - 44	< 22.6 %	22.6 % - 25.6 %	25.6 % - 29.3 %	29.3 % - 32.8 %	> 32.8 %
45 - 49	< 24.3 %	24.3 % - 27.3 %	27.3 % - 30.9 %	30.9 % - 34.1 %	> 34.1 %
50 - 54	< 26.6 %	26.6 % - 29.7 %	29.7 % - 33.1 %	33.1 % - 36.2 %	> 36.2 %
55 - 59	< 27.4 %	27.4 % - 30.7 %	30.7 % - 34.0 %	34.0 % - 37.3 %	> 37.3 %
60 >	< 27.6 %	27.6 % - 31.0 %	31.0 % - 34.4 %	34.4 % - 38.0 %	> 38.0 %

Tabela norm poziomu tkanki tłuszczowej u Mężczyzn

Wiek	Niedowaga	Idealna Sylwetka	Norma	I stopień do nadwagi	Nadwaga lub otyłość
	< 10.8 %	10.8 % - 14.9 %	14.9 % - 19.0 %	19.0 % - 23.3 %	> 23.3 %
25 - 29	< 12.8%	12.8 % - 16.5 %	16.5 % - 20.3 %	20.3 % - 24.4 %	> 24.4 %
30 - 34	< 14.5 %	14.5 % - 18.0 %	18.0 % - 21.5 %	21.5 % - 25.2 %	> 25.2 %
35 - 39	< 16.1 %	16.1 % - 19.4 %	19.4 % - 22.6 %	22.6 % - 26.1 %	> 26.1 %
40 - 44	< 17.5 %	17.5 % - 20.5 %	20.5 % - 23.6 %	23.6 % - 26.9 %	> 26.9 %
45 - 49	< 18.6 %	18.6 % - 21.5 %	21.5 % - 24.5 %	24.5 % - 27.6 %	> 27.6 %
50 - 54	< 19.8 %	19.8 % - 22.7 %	22.7 % - 25.6 %	25.6 % - 28.7 %	> 28.7 %
55 - 59	< 20.2 %	20.2 % - 23.2 %	23.2 % - 26.2 %	26.2 % - 29.3 %	> 29.3 %
60 >	< 20.3 %	20.3 % - 23.5 %	23.5 % - 26.7 %	26.7 % - 29.8 %	> 29.8 %

WODA 50 - 60 % DLA OBU PŁCI