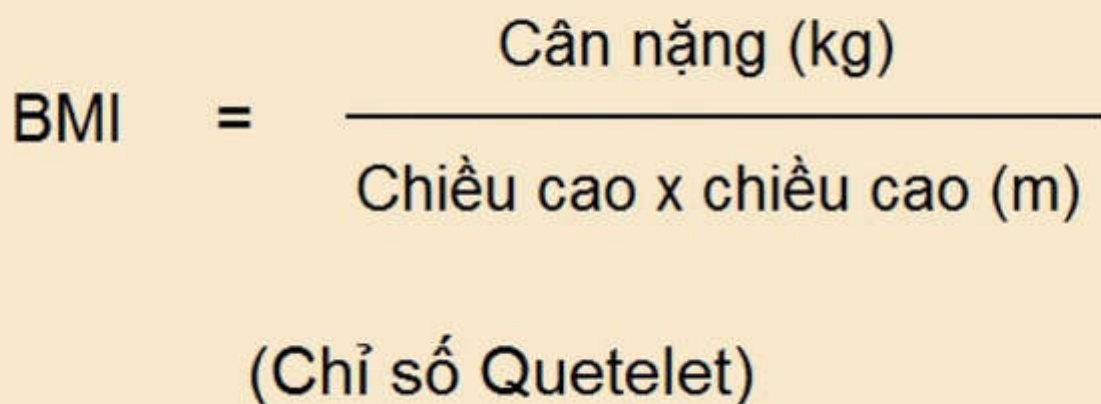


Project tính toán chỉ số Body Mass Index

Thông qua chỉ số BMI (Body Mass Index) bạn có thể biết chính xác mình đang mắc bệnh béo phì, thừa cân hay suy dinh dưỡng.

Công thức 1: Chỉ số khối Quetelet. Theo Bright Side, đây là phương pháp đơn giản và chính xác để xác định trọng lượng tối ưu cho cả nam và nữ ở độ tuổi từ 20-65, trừ phụ nữ mang thai và cho con bú, vận động viên.

A screenshot of a yellow rectangular box containing the BMI formula. The formula is written in black text: BMI = (Cân nặng (kg) / Chiều cao x chiều cao (m)). Below the formula, it says '(Chỉ số Quetelet)'. There is a small 'X' icon in the top right corner of the box.
$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{\text{Chiều cao x chiều cao (m)}}$$

(Chỉ số Quetelet)

CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ	PHÂN LOẠI	NGUY CƠ PHÁT TRIỂN BỆNH
< 18.5	Gầy	Thấp
18.5 - 24.9	Bình thường	Trung bình
25.0 - 29.9	Hơi béo	Cao
30.0 - 34.9	Béo phì cấp độ 1	Cao
35.0 - 39.9	Béo phì cấp độ 2	Rất cao
> 40.0	Béo phì cấp độ 3	Nguy hiểm

Chẳng hạn, nếu chiều cao của bạn là 170 cm, cân nặng là 65 kg. Chỉ số BMI của bạn = $65 : (1.7 \times 1.7) = 22,5$. Giá trị BMI tối ưu cho nam giới là 18.5-24.9, trong khi phụ nữ là 19-24.

Đơn vị cân nặng là kilogam

Đơn vị chiều cao là mét : ví dụ cao 182 cm = 1.82 mét

Chiều cao (M) :

Cân nặng (KG) :

Chỉ số khối cơ thể

Kết quả

Tính BMI

© 2016 Company, Inc.