

Data Pengguna

| | | |
|---------------|---|----------|
| Jenis Kelamin | : | Pria |
| Berat Badan | : | 70 kg |
| Usia | : | 21 Tahun |
| Tinggi badan | : | 168 cm |

Hasil

| | | |
|-----------|---|-------------------|
| Nilai BMI | : | 24,8 |
| Kategori | : | Berat Badan Lebih |

Hasil BMI Anda berada di antara 23 kg/m² dan 25 kg/m². Anda berada dalam kategori overweight atau berat badan berlebih.

Cara terbaik untuk menurunkan berat badan adalah dengan mengatur kalor makanan yang dikonsumsi dan berolahraga.

Jika BMI Anda berada dalam kategori ini maka Anda dianjurkan untuk menurunkan berat badan hingga batas normal.

BMI tidak sepenuhnya mewakili diagnosis menyeluruh dari kesehatan tubuh dan resiko penyakit seseorang. Anda perlu konsultasi lebih lanjut mengenai resiko dan kekhawatiran Anda terkait dengan berat badan Anda.