Projeto controle de peso

O que é controle de peso?

Controle de peso é um processo que envolve muitos fatores, como mudança de estilo de vida, atividades físicas frequentes e controle de comer bem.

No Brasil os dados de controle de peso mostram que 55,7% estão sobrepeso e 18,9% estão obeso, isso segundo o site de dados da Vigitel, mostrando assim que mais de 70% das pessoas do Brasil possui problema com controle de peso.

Doenças causadas pelo descontrole de peso?

Colesterol alto

Diabetes

Problemas cardiovasculares

Apneia do sono

Infertilidade

Depressão

Estresse

IMC (Índice de massa muscular)

O IMC é um parâmetro para utilizado para saber se o peso esta de acordo com a altura do usuário, dependendo do resultado ele pode interferir muito na saúde e na qualidade de vida da pessoa.

Com esse calculo é possível fazer uma mudança na vida da pessoa, entre elas, mudança na rotina, dieta, melhorar os hábitos alimentares e pratica de atividades frequentes

Como se calcula o IMC?

Para o calculo do IMC é muito simples

PESO X ALTURA/ ALTURA X ALTURA

tendo o peso em kg e a altura em metros, o resultado sendo em kg/m2

ao receber o resultado existe uma tabela na qual faz uma classificação do seu IMC

Magreza= menor que 18,5 kg/m2

Normal= quando esta entre 18,5 e 24,9 kg/m2

Sobrepeso= quando esta entre 24,9 e 30 kg/m2

Obesidade= quando for maior que 30kg/m2