



BMI

体重 (kg) :

身高 (m) :

成人的BMI数值:

过轻: 低于18.5

正常: 18.5-24.99

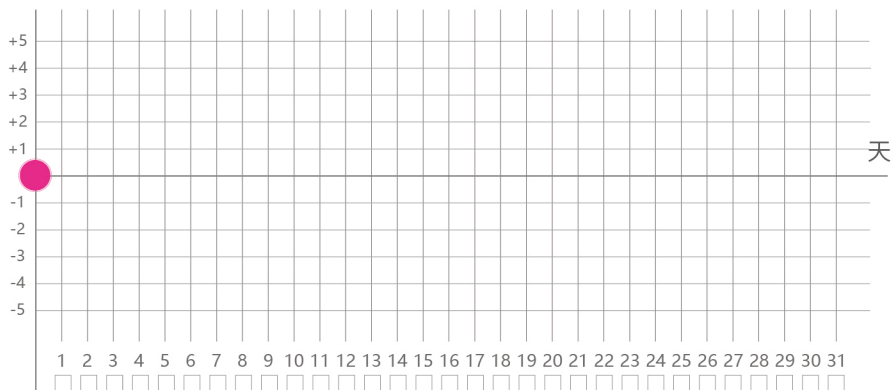
过重: 25-28

肥胖: 28-32

非常肥胖: 高于32

体质指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身高² (m)

体重



饮食方案



健身方案