

# מעקב השקילה שלי

משקל המטרה\*

גובה

היקף בטן (קו טבור)\*\*

$\text{BMI} = \frac{\text{משקל}}{(\text{גובה במטרים})^2}$

משקל (kg)

תאריך

מועד השקילה

התחלתי - לפני  
תחילת התכנית

בסיום שבוע 01  
לתכנית

בסיום שבוע 02  
לתכנית

בסיום שבוע 03  
לתכנית

המשך מעקב  
השקילה שלי

מעקב

מעקב

מעקב

מעקב

## טווחי BMI (גילאי 18-65)

חשבו את ה-BMI למשקל ההתחלתי, למשקל המטרה שלכם ולמשקל בסיום התכנית.  
בדקו באיזה טווח אתם לפי המקרא (מעל גיל 65, משקל תקין ייחשב ב-BMI 23-27):

השמנה  
BMI > 30



עודף משקל  
BMI 25-29.9



משקל תקין  
BMI 18.5-24.9



תת משקל  
BMI < 18.5



\* בתהליך ירידה במשקל רצוי להציב משקל מטרה של 10% פחות משקל הגוף הנוכחי- ההתחלתי.

\*\* מדדו באמצעות סרט מדידה - אשה רצוי  $\geq 88$  ס"מ / גבר רצוי  $\geq 102$  ס"מ.

