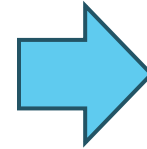
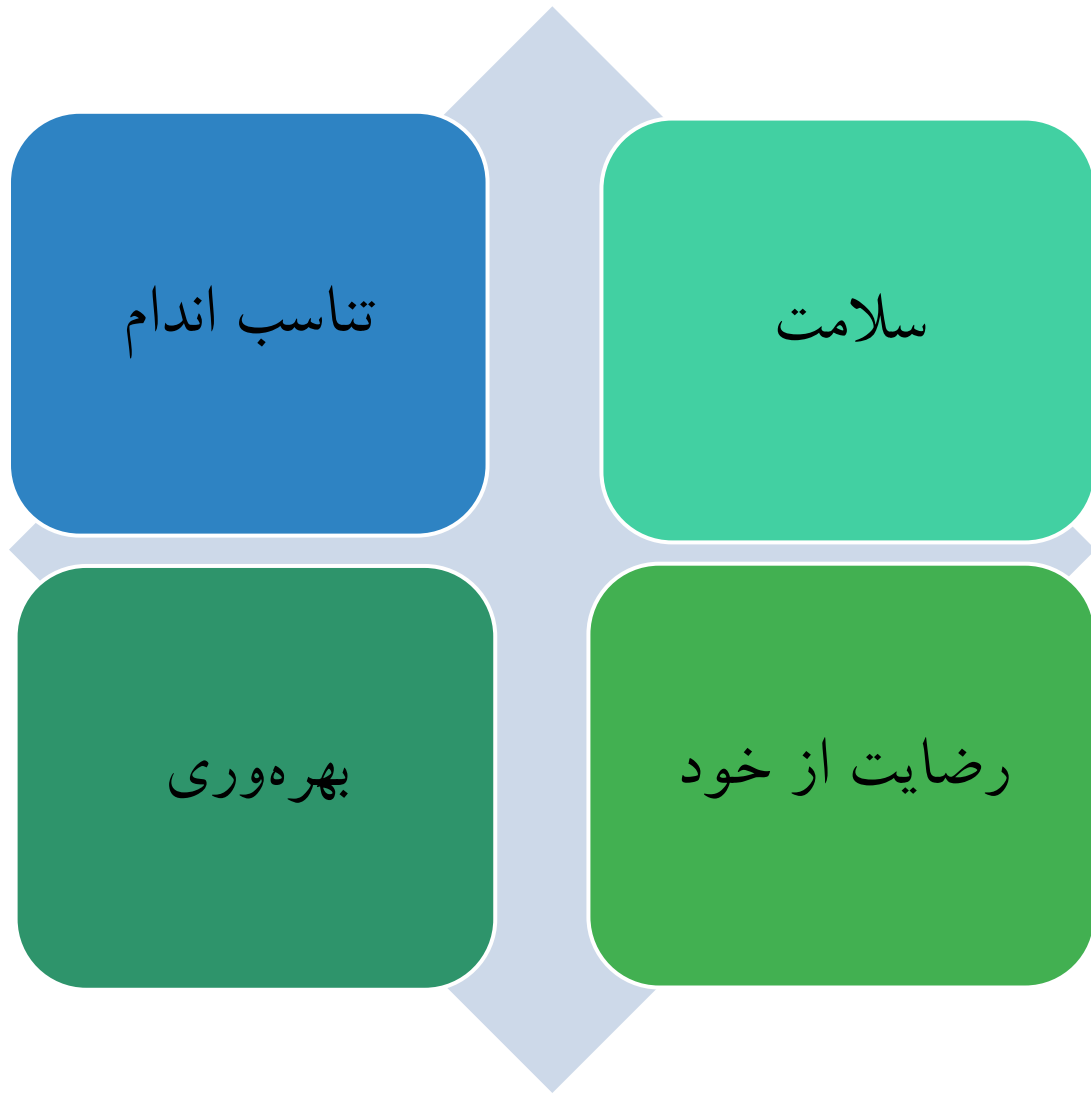




مریم ابراهیمی
استادیار فیزیولوژی ورزشی

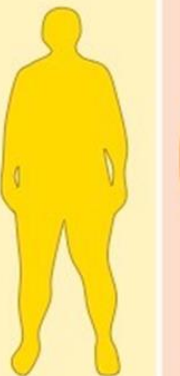
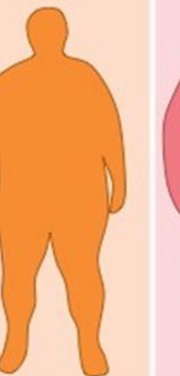
امین سهلی / ابراهیم اسفندار
کارشناس ارشد تغذیه ورزشی

اهمیت کنترل وزن

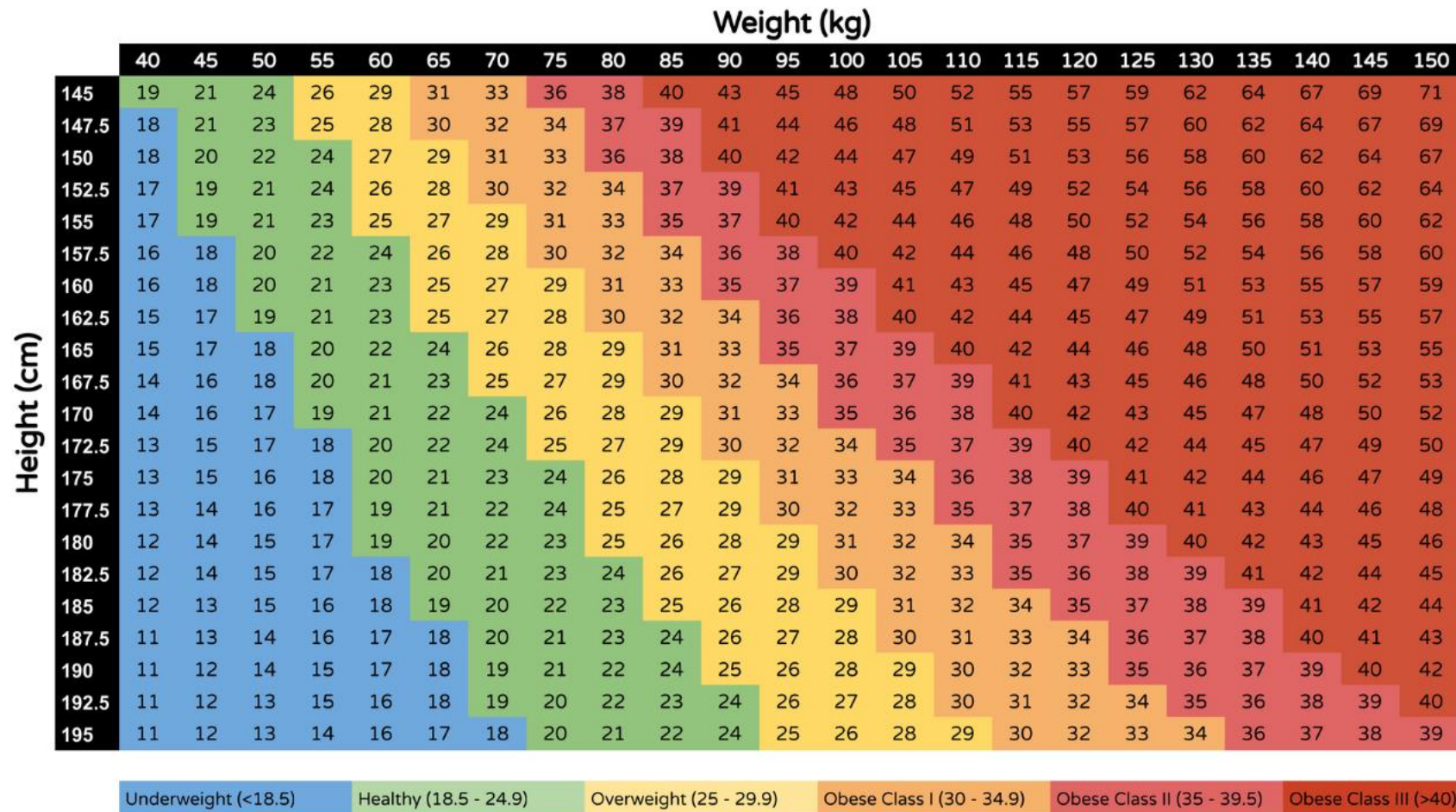


بهبود کیفیت زندگی
کاهش هزینه‌ها
بار کمتر بر دوش خانواده

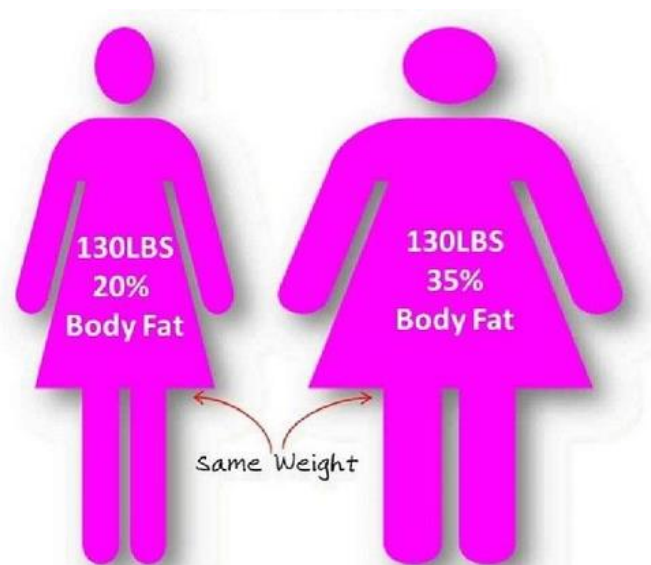
معیار پاقی

Under weight	Normal weight	Over weight	Obese (Class I)	Obese (Class II)	Obese (Class III)
					
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0

BMI Chart (Metric)



ترکیب بدن



▶ وزن بدن: ترکیب وزن چربی و وزن بدون چربی (عضلات، استخوان و ...)

▶ BMI جنسیت و میزان چربی را در نظر نمی‌گیرد.

▶ وزن مطلوب: نسبت متناسب عضله، استخوان و چربی

درصد چربی

W O M E N

AGE	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55
LEAN	13%-20%	13%-21%	14%-22%	14%-23%	15%-24%	16%-26%
IDEAL	21%-25%	21%-26%	24%-27%	23%-28%	24%-30%	26%-31%
AVERAGE	26%-32%	26%-33%	29%-33%	28%-35%	26%-31%	31%-36%
OBESE	31%-36%	33%-36%	34%-37%	35%-38%	31%-26%	37%-40%

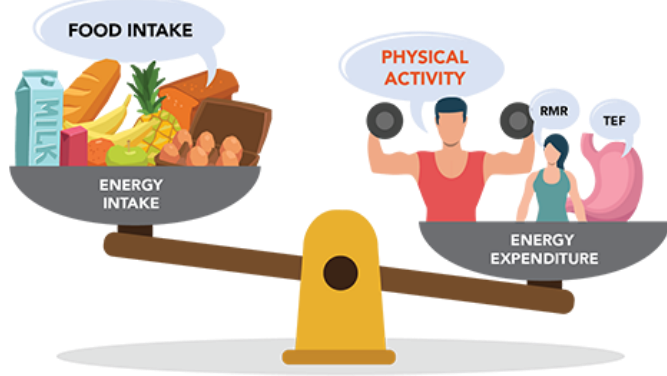
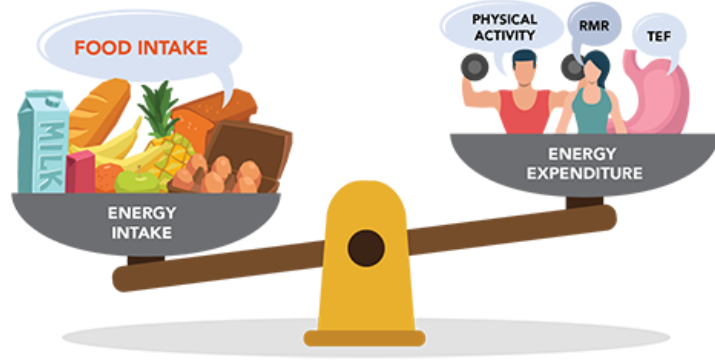
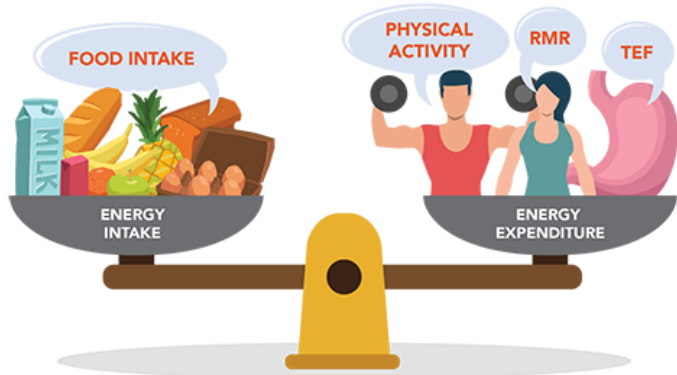
M E N

AGE	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55
LEAN	4%-8%	5%-9%	6%-11%	7%-14%	8%-15%	9%-19%
IDEAL	11%-16%	12%-18%	13%-19%	16%-21%	17%-23%	20%-25%
AVERAGE	18%-22%	19%-23%	20%-24%	23%-27%	23%-29%	25%-29%
OBESE	23%-27%	25%-28%	26%-29%	28%-30%	29%-31%	30%-32%

سنگش ترکیب بدن



علل چاقی



ژنتیک

هورمونی/بیماری

بی تحرکی

پر خوری

اختلال خواب

...