Автор: admin
03.09.2011 19:58 -

Как рассчитать идеальный вес?

Эх, как хочется быть похожими на тех красоток и красавцев, фотографиями которых пестрят обложки «глянцевых» журналов. Но, увы! и ах! Далеко не все могут похвастаться тем, что их фигура соответствует мировым стандартам красоты.

По статистическим данным по России 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет имеют избыточный вес, в среднем – где-то 55% населения. Цифры заставляют задуматься.Но даже у человека, который выглядит стройным, может наблюдаться скрытая, или, как ее называют, латентная полнота. Объективный показатель – процентное соотношение жира и костно-мышечной ткани. Для мужчин норма – 9-15% жира от общей массы тела, а для женщин – от 12 до 20%. Но это только цифры. Понятно, что имеющийся у тебя жир на весах не взвесишь.Поэтому и придумывают различные формулы, чтобы рассчитать свой идеальный вес.

Наиболее проста для расчета формула, предложенная французским антропологом **По лем Броком**
. Выглядит она так:

• Вес (в кг) = росту (в см) – 100 (при росте до 165 см),• Вес (в кг) = росту (в см) – 105 (при росте 166-175 см),• Вес (в кг) = росту (в см) – 110 (при росте свыше 176 см).

Специалисты считают показатель Брока наиболее верным для людей 40 - 50 лет. Оптимальный же вес 20-30-летних, по их мнению, должен быть уменьшен на 10-12%, а после 50 лет увеличен на 5-7% от показателя Брока.
Эти формула показывает усредненное значение веса. Для более точного определения нужно учитывать **тип телосложения** человека. Существуют три основные типа телосложения: астенический (тонкокостный), нормостенический (нормокостный) и гиперстенический (ширококостный). Определить свой тип телосложения можно, измерив обхват запястья рабочей руки.

Для женщин:Астенический тип телосложения – обхват запястья менее 16 см;Нормостенический тип – обхват запястья 16.5-18 см;Гиперстенический тип – обхват запястья более 18 см.
Для мужчин:Астенический тип телосложения – обхват запястья менее 17 см;Нормостенический тип – обхват запястья 17.5-20 см;Гиперстенический тип – обхват

запястья более 20 см.
Определив свой тип телосложения, откорректируйте результаты. Если у вас астенический тип, то от результата отнимите примерно 10%, а при гиперстеническом – наоборот, прибавьте.

Для вычисления оптимального веса тела можно пользоваться и формулой **Брунхарда**:
В = (Рост (см) х окружность грудной клетки) : 240.

Для определения правильного соотношения веса и роста служит **Индекс массы тела**. Его формула:

ИМТ = вес (кг) : рост (м), возведенный в квадрат.

Нормальные значения ИМТ – от 19 до 25 единиц.

Для тех, кто любит более сложные расчеты и не ищет легких путей, можно предложить для определения веса формулу оптимального веса в зависимости от возраста:
Масса тела = 50+ 0,75х(Возраст – 20): 4

И, напоследок, формула **Неглера** (ну уж совсем сложная).Согласно этой формуле на 152,4 см роста положено 45 килограммов веса. На каждые 2,45 см сверх 152,4 см положено еще по 900 граммов. Плюс еще 10% от полученного веса.Пока разберешься – похудеешь. Но, как известно, красота требует жертв. Никакие трудности нас остановить не могут.

Подсчитали? Сравнили? Испугались? Готовы схватиться за голову и сесть на диету.Остановитесь на минуту, подумайте: а вам это надо?Та же всезнающая статистика утверждает, что четверть всех мужчин предпочитает толстушек. Да и женщине, я думаю, приятнее спать на мягком плече, чем на костях.

Автор - **Светлана Губанова**
Источник