



控制飲食 健康跟著來!

男性腰圍不超過90cm 35.5吋

女性腰圍不超過80cm 31.5吋

18.5 ≤ BMI < 24 正常體重

繼續維持，千萬不要讓體重超過標準喔！

24 ≤ BMI < 27 過重

飲食需要加強控制，建議時常監測體重的變化！

27 ≤ BMI 肥胖

想要瘦下來，建議找營養師或醫師協助，一定有機會！



BMI換算=體重(公斤)/身高²(公尺²)



童綜合醫院
醫療社團法人
Tungs' Taichung MetroHarbor Hospital

