

DUTCH BMI calculator meetlint

Gefeliciteerd met uw nieuwe BMI meetlint!

GEBRUIKSAANWIJZING:

De buitenste wijzer stelt u op uw gewicht af en met de binnenste wijzer stelt u uw lengte vast. Nu kunt u uw BMI waarde aflezen bij de pijl in het kleine venster beneden.

De BMI waarde is, via de volgende berekening, een indicator van de hoeveelheid lichaamsvet:

$$\text{BMI} = \text{kg gewicht} / \text{m}^2 \text{ lengte}$$

$$\text{BMI} = (\text{lb gewicht} * 705) / \text{inches}^2 \text{ lengte}$$

Hieronder vindt u de algemeen geldende indicaties:

<20	ondergewicht
20-25	gezond
25-30	overgewicht
>30	zwaarlijvig

•Studies laten bij ouderen geen hoger gezondheidsrisico's zien bij BMI waarden van 25 tot 27. Bij oudere vrouwen kan enig extra gewicht zelfs gezond zijn en bijvoorbeeld bescherming bieden tegen osteoporose. (Zwaarlijvigheid, echter, is voor niemand gezond.)

•Atleten met goede conditie kunnen hogere BMI waarden laten zien vanwege de zeer dichte musculatuur. In zijn algemeenheid zal fit zijn veel mensen met overgewicht gezonder houden.

•Er is enige indicatie dat Kausische mensen het laagste mortaliteitscijfer hebben als de BMI waarden variëren van 24,3 tot 24,7 terwijl Afro-Amerikanen langer leven met waarden van 26,8 tot 27,1.

•Kinderen kunnen vetwaarden hebben die hoger dan normaal zijn gedurende groeispurts en rond de pubertijd.

Voor professioneel advies raden wij u aan contact op te nemen met uw arts of diëtist.



GERMAN Körpermaßband

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen BMI-Messgerät!

GEBRAUCHSANWEISUNG:

Stellen Sie auf der äußeren Drehscheibe Ihr Gewicht und auf der inneren Ihre Größe ein. Jetzt können Sie Ihren BMI an dem Pfeil im kleinen Fenster ablesen.

Der BMI gibt Auskunft über den Fettanteil im Körper und zwar nach folgender Gleichung:

$$\text{BMI} = \text{kg gewicht} / \text{m}^2 \text{ Körpergröße}$$

$$\text{BMI} = (\text{Pfund gewicht} * 705) / \text{Inch}^2 \text{ Körpergröße}$$

Dies sind die allgemeinen Indikatoren:

<20	Untergewichtig
20-25	Normal
25-30	Übergewicht
>30	extremes Übergewicht

•Bei älteren Menschen zeigen die Studien keine höheren Gesundheitsrisiken für Menschen mit einem BMI von 25 bis 27 an. Bei älteren Frauen ist leichtes Übergewicht manchmal sogar gesund, denn es schützt vor Osteoporose. (Extremes Übergewicht ist jedoch in keiner Situation für keinen Menschen gesund.)

•Trainierte Athleten können einen hohe BMI haben, weil Sie sehr festes Muskelgewebe haben. Grundsätzlich ist ein fitter Zustand ein Schutz für Übergewichtige

•Es gibt Belege dafür, dass Menschen kaukasischer Rasse mit einem BMI von 24,3 bis 24,7 die geringste Sterblichkeitsrate aufweisen, während Afroamerikaner im Bereich 26,8 bis 27,1 besser liegen.

•Kinder können während Wachstumsschüben und in der Pubertät höhere Fettlevel haben.

Professionellen Rat erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder Diätberater.



SWEDISH BMI måttband

Grattis till ditt nya BMI-måttband!

BRUKSANVISNING:

Rikta in din vikt på den yttre nummerskivan så att den koordineras mot din längd på den inre nummerskivan. Du kan nu avläsa ditt BMI vid pilen i det lilla fönstret under.

BMI visar kvoten för kroppsmassa, genom denna ekvation:

$$\text{BMI} = \text{kg vikt} / \text{m}^2 \text{ längd}$$

$$\text{BMI} = (\text{lb vikt} * 705) / \text{inches}^2 \text{ längd}$$

Generellt är detta vad som anges:

<20	Underviktig
20-25	Normalviktig
25-30	Överviktig
>30	Kraftigt överviktig

•Studier visar att det inte finns någon högre hälsorisk för äldre personer med BMI från 25 till 27. Bland äldre kvinnor kan lite övervikt till och med vara hälsosam och dessutom skydda mot benskörhet. (Fetma är dock i sig själv aldrig hälsosamt hos någon)

•Vältränade idrottare kan ha höga BMI på grund av mycket tät muskelmassa. Att vara i god form generellt, kan skydda många överviktiga personer.

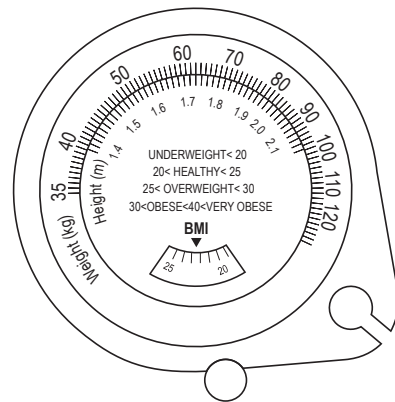
•En del uppgifter antyder att kaukasier har den lägsta dödligheten med BMI på 24,3 till 24,7 medan afroamerikaner befinner sig i området 26,8 till 27,1.

•Barn kan ha högre normala fettnivåer under växtspurtar och runt puberteten.

För professionell rådgivning, vänligen konsultera din läkare eller diätist.



BMI tape measure



ENGLISH

BMI tape measure

Congratulations on your new BMI tape measure!

OPERATING INSTRUCTIONS:

On the outer dial, align your weight to coordinate the inner dial with your height. You can now read your BMI number at the arrow in the small window below.

BMI number indicates the ratio of body fat, through this equation:

$$\text{BMI} = \text{kg weight} / \text{m}^2 \text{ height}$$
$$\text{BMI} = (\text{lb weight} * 705) / \text{inches}^2 \text{ height}$$

In general, these are the indications:

<20	Underweight
20-25	Healthy
25-30	Overweight
>30	Obese

• In the elderly, studies do not report any higher health risk for BMIs of 25 to 27. In older women, some extra weight may even be healthful, including protecting against osteoporosis. (Obesity, itself, however, is never healthful in anyone.)

• Conditioned athletes may have high BMIs because of very dense muscle tissue. Being fit in general may protect many overweight people.

• Some evidence suggests that Caucasians have the lowest mortality with BMIs of 24.3 to 24.7 while African Americans are better off in the range of 26.8 to 27.1.

• Children may have higher normal fat levels during growth spurts and around puberty.

For professional advice, please consult your doctor or dietitian.



FRENCH

Mètre de couturier

Félicitations pour votre nouveau mètre-ruban IMC !

MODE D'EMPLOI:

Sur le cadran extérieur, alignez votre poids en coordonnant le cadran intérieur avec votre hauteur. Vous pouvez maintenant lire votre IMC sur la flèche dans la petite fenêtre au-dessous.

Le chiffre de l'IMC indique le taux de graisse du corps par l'équation suivante :

$$\text{IMC} = \text{kg poids} / \text{m}^2 \text{ hauteur}$$
$$\text{IMC} = (\text{lb poids} * 705) / \text{pouces}^2 \text{ hauteur}$$

En règle générale, voici les indications:

<20	insuffisance pondérale
20-25	corpulence normale
25-30	surpoids
>30	obésité

• Chez les personnes âgées, les études ne montrent pas un risque plus élevé pour la santé pour des IMC de 25 à 27. Chez les femmes plus âgées, un certain excédent de poids peut même être sain et peut protéger contre l'ostéoporose. (L'obésité elle-même n'est cependant jamais saine pour personne).

• Les athlètes en condition peuvent avoir une IMC élevée à cause du tissu musculaire très dense. Être en forme, en règle générale, peut protéger de nombreuses personnes en surpoids.

• Certains témoignages démontrent que les caucasiens ont le taux de mortalité le plus bas avec des IMC de 24.3 à 24.7 tandis que les afro-américains sont plus exposés avec leur fourchette entre 26.8 et 27.1.

• Les enfants peuvent avoir des niveaux de graisse plus élevés durant la croissance et aux alentours de la puberté.

Pour des conseils professionnels, veuillez consulter votre médecin ou votre diététicien.



ITALIAN

Flessometro per il corpo

Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo metro con calcolatore di BMI (Indice di Massa Corporea)!

ISTRUZIONI PER L'USO:

Regolate la lancetta esterna sul vostro peso e quella interna sulla vostra altezza. Il vostro indice di BMI viene indicato dalla freccia nella finestrella in basso.

Mediante il seguente calcolo, l'indice di BMI indica la massa grassa corporea:

$$\text{BMI} = \text{Kg peso} / \text{m}^2 \text{ altezza}$$
$$\text{BMI} = (\text{lb peso} * 705) / \text{pollici}^2 \text{ altezza}$$

Qui di seguito riportiamo i valori indicativi:

<20	sottopeso
20-25	sano
25-30	sovrappeso
>30	obeso

• Da studi effettuati è emerso che gli adulti non presentano grossi rischi di salute con BMI tra 25 e 27. Nelle donne anziane un po' di grasso in eccesso può addirittura essere salutare, offrendo una maggiore protezione, per esempio, contro l'osteoporosi. (Tuttavia, l'obesità fa male a tutti).

• Gli atleti in buone condizioni fisiche possono mostrare valori di BMI più elevati a causa dello sviluppo muscolare. In linea generale il movimento aiuta le persone in sovrappeso a stare meglio.

• Da alcuni studi è risultato che i popoli caucasici hanno l'indice di mortalità più basso se i loro BMI variano tra 24.3 e 24.7, mentre gli Afro-Americani vivono più a lungo con BMI compreso tra 26.8 e 27.1.

• Nelle fasi di crescita e durante la pubertà i bambini possono presentare valori di grasso corporeo superiori alla norma.

Per una consulenza professionale vi consigliamo di contattare un medico o un dietologo.



SPANISH

Cinta de tallaje corporal

¡Felicidades por su nuevo medidor de cinta IMC!

INSTRUCCIONES DE USO:

En la escala exterior, alinee su peso para coordinar la escala inferior con su altura. Ahora podrá leer su número IMC [Índice de Masa Corporal] en la flecha de la pequeña ventana que está por debajo.

El número de IMC indica la proporción de grasa corporal, a través de la siguiente comparación:

$$\text{IMC} = \text{kg peso} / \text{m}^2 \text{ altura}$$
$$\text{IMC} = (\text{lb peso} * 705) / \text{pulgadas}^2 \text{ altura}$$

En general, éstas son las indicaciones:

<20	Bajo peso
20-25	Saludable
25-30	Sobrepeso
>30	Obeso

• En la gente mayor, las investigaciones no demuestran que exista un mayor riesgo de salud para los IMCs de 25 a 27. En las mujeres mayores, algo de peso extra incluso puede ser saludable y además ayuda a proteger contra la osteoporosis. (No obstante, la obesidad en sí nunca es saludable para nadie.)

• Los atletas de alta competición pueden tener un IMC elevado debido a sus tejidos musculares muy densos. Tener una buena condición física en general protegerá a mucha gente con sobrepeso.

• Algunas pruebas hacen presumir que los caucásicos tienen la mortalidad más baja con IMCs de 24.3 a 24.7 mientras que los afro-americanos están mejor con un rango entre 26.8 y 27.1.

• Los niños pueden tener niveles de grasa normal más elevados durante los estrones y alrededor de la pubertad.

Para un asesoramiento profesional, consulte con su médico o dietista.

