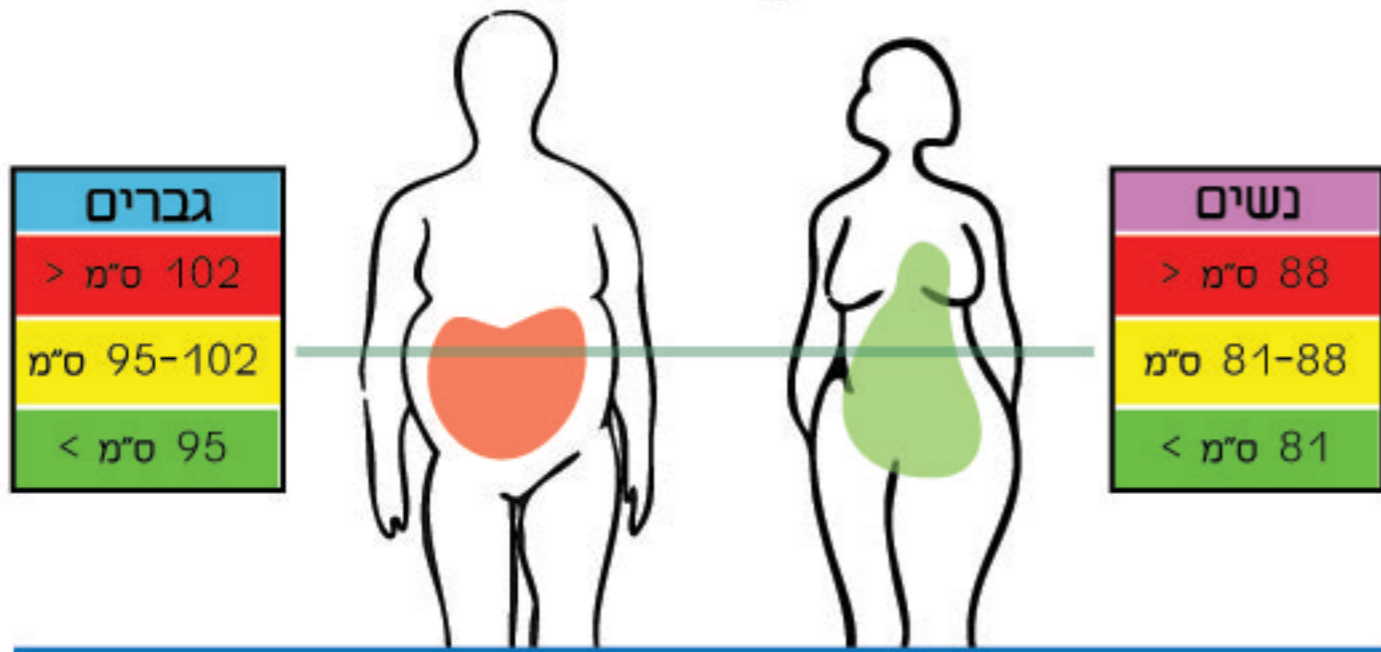


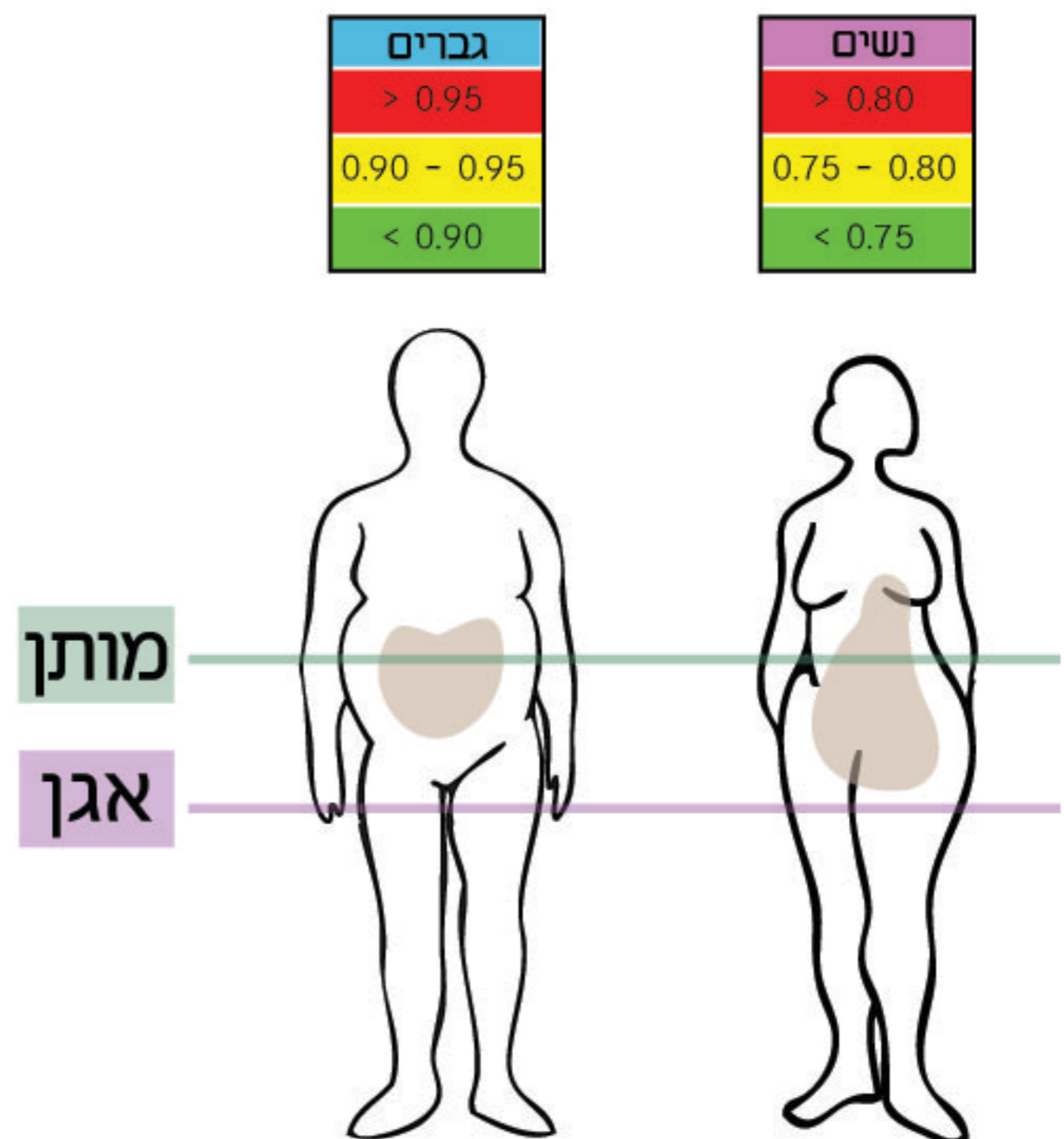
## טווחי אחוזי שומן מומלצים עבור מבוגרים וילדים

| גבוהה        | בינוני-גבוהה | תקין  | נמוך  | נמוך מידי | גיל   |
|--------------|--------------|-------|-------|-----------|-------|
| <b>גברים</b> |              |       |       |           |       |
| >31          | 26-31        | 12-25 | 5-10  | <5        | 6-17  |
| >22          | 18-22        | 11-17 | 8-10  | <8        | 18-34 |
| >25          | 23-25        | 14-22 | 10-13 | <10       | 35-55 |
| >26          | 24-26        | 15-23 | 11-14 | <11       | +55   |
| <b>נשים</b>  |              |       |       |           |       |
| >36          | 31-36        | 16-30 | 12-15 | <12       | 6-17  |
| >35          | 33-35        | 24-32 | 20-23 | <20       | 18-34 |
| >38          | 37-38        | 28-36 | 25-27 | <25       | 35-55 |
| >39          | 38-39        | 29-37 | 26-28 | <26       | +55   |

### היקף מותן



### יחס היקף מותן-אגן



| BMI Body Comparison |              |
|---------------------|--------------|
| ערכי BMI            | מצב תזונתי   |
| < 18.5              | תת משקל      |
| 18.5 - 24.9         | תקין         |
| 25 - 29.9           | עודף משקל    |
| 30 - 34.9           | השמנה דרגה 1 |
| 35 - 39.9           | השמנה דרגה 2 |
| > 40                | השמנה דרגה 3 |