

### **HBSI – Wskaźnik Lebedowskiej**

wzór do obliczenia HBSI:

$$HBSI_{DZIEWCZĘTA} = (MASA CIAŁA [kg]: 13,11) \times WZROST[m]^{2,84}$$

$$HBSI_{CHŁOPCY} = (MASA CIAŁA [kg]: 13,64) \times WZROST[m]^{2,68}$$

przykładowe obliczenie:

masa ciała = 38,60kg

wzrost = 171 cm = 1,71m

$$HBSI_{DZIEWCZĘTA} = (38,60 [kg]:13,11) \times 1,71[m]^{2,84}$$

$$HBSI_{DZIEWCZĘTA} = (38,60 [kg]:13,11) \times 4,59 = 13,51 \text{ (MASA PRAWIDŁOWA)}$$

*Twoje obliczenie HBSI: wzrost i masę ciała znajdziesz w Karcie Pomiaru [ZJ-02-06]*

HBSI \_\_\_\_\_ =

### INTERPRETACJA WYNIKÓW:

INDEX	MASA CIAŁA	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
HBSI <sub>DZIEWCZĘTA</sub> (kg/m <sup>2,84</sup> )	NIEDOWAGA	< 10,67	-
	PRAWIDŁOWA	10,67 – 14,97	-
	RYZYZKO OTYŁOŚCI	14,98 – 16,40	-
	OTYŁOŚĆ	> 16,40	-
HBSI <sub>CHŁOPCY</sub> (kg/m <sup>2,68</sup> )	NIEDOWAGA	-	< 11,27
	PRAWIDŁOWA	-	11,28 – 15,36
	RYZYZKO OTYŁOŚCI	-	15,37 – 17,90
	OTYŁOŚĆ	-	> 17,90