



## Определяем свой идеальный вес: на что обратить внимание?

Стоит ли верить таблицам нормы веса и ИМТ?

Этот обманчиво простой вопрос мы задаем себе с завидной частотой: сколько я должна весить? Проверить это нетрудно. Есть несколько способов:

**1) Первый** — посмотреть на стандартную таблицу нормы веса взрослых людей.

**2) Второй** — вычислить индекс массы тела с помощью формулы: свой вес (в килограммах) нужно разделить на возведенный в квадрат рост (в метрах). Полученный показатель сверьте с нормой — по международным стандартам, оптимальный ИМТ должен быть в пределах от 18,50 до 24,99.

Казалось бы, идеальный вес, соответствующий общепринятым стандартам, — как раз

в этих таблицах и формулах. Но можно ли им доверять?

Дело в том, что таблицы нормы веса были разработаны довольно давно: идеальный вес мужчин и женщин определялся на основе информации, которая собиралась компанией MetLife (Metropolitan Life Insurance Company) с 1950-х. Последний раз данные обновлялись около 1999 года. Но самое главное — такие таблицы не учитывают соотношение веса костей, жира и мышц в организме. Точно такая же ситуация с ИМТ, который оперирует только соотношением роста и веса.

Сильные мускулистые люди, спортсмены и даже натренированные звезды кино с удивлением обнаружат, что имеют избыточный вес, если будут использовать «классические» методы определения оптимального веса. В то же время нам со стороны будет казаться, что их тело идеально. Вес таких людей будет выше среднего из-за хорошо развитой мышечной массы — мышцы, как известно, тяжелее других тканей.

С другой стороны, есть люди, которые выглядят стройными и пропорциональными, но технически они страдают ожирением. Несмотря на «приемлемый» вес, у них очень слабые мышцы. Под такую категорию обычно попадают те, кто ведет сидячий образ жизни, и пожилые люди, не занимающиеся спортом.

Так что ориентироваться под усредненные показатели, пытаться определить, сколько вы должны весить, не стоит. Идеальный вес — тот, в котором вы чувствуете себя комфортно. Вы же помните, как важно быть [уверенными в красоте своего тела?](#) Цифры не сделают вас красивее, если вы сами не поверите в то, что выглядите неотразимо. Поэтому главное — не останавливаться на пути к совершенству и достижению своей лучшей формы, а помочь в этом вам сможет активный образ жизни, включающий в себя спорт, сбалансированное питание и правильный отдых.

Очевидно, что учесть все особенности организма и его строения машина или математическая формула не в состоянии. Поэтому, если вам все хочется узнать, к какому весу стоит стремиться, понадобится оценка специалиста, настоящего эксперта. Например, Персонального Консультанта, который использует индивидуальный подход к каждому и разрабатывает эксклюзивную программу питания и тренировок. Для этого он основывается на особенностях строения вашего тела, специфике работы организма и ритма жизни. Вместе с ним вы можете составить план достижения своих целей. Связаться с одним из консультантов Herbalife вы

можете абсолютно **бесплатно!**