

Como Calcular o Índice de Massa Corporal - IMC



Para calcular o seu índice de massa corporal é necessário saber o seu peso e a sua altura

Peso:?

Altura:?

-Vamos imaginar que seu **peso seja 60 kg** e sua **altura 1,60 M**

Multiplique o valor da sua **altura por ele mesmo** (altura x altura)

Veja o exemplo:

Multiplique **1,60 x 1,60**

Resultado: **2,56 M**

Agora divida o seu **peso** pelo resultado da multiplicação da altura

Veja:

60 / 2,56 = 23,4

O seu índice de massa corporal é **23,4**

*A fórmula (explicada acima) utilizada para o cálculo do IMC é: $\text{Peso} / \text{altura ao quadrado}$