Το ιδανικό Βάρος

Φαντάσου πως βρίσκεσαι στην μέση ενός εμπορικού δρόμου που είναι γεμάτος με κόσμο. Ρίξε μια ματιά τριγύρω σου και προσπάθησε να βρεις έστω δύο άτομα που να έχουν ακριβώς το ίδιο σώμα. Λοιπόν; Εγώ πάντως δεν τα κατάφερα ποτέ.

Αυτό συμβαίνει διότι πολύ απλά ο καθένας μας έχει ένα ξεχωριστό σώμα. Μπορεί τα σώματα πολλών από εμάς να έχουν κάποιες ομοιότητες αλλά δεν παύουν από το να έχουν και διαφορές.

Οι διαφορές αυτές οφείλονται πρώτα απ΄ όλα στο διαφορετικό σχήμα του σώματος του καθενός. Άλλοι έχουν ψηλό σκελετό, άλλοι χαμηλό και άλλοι κανονικό, κάποιοι έχουν χοντρά κόκαλα και κάποιοι λεπτά. Τα χαρακτηριστικά του σχήματος του σώματος μας τα κληρονομούμε συνήθως από τους γονείς μας ή τους πιο παλιούς της οικογένειας μας.

Άλλο χαρακτηριστικό του σώματος που διαφέρει στον καθένα μας είναι η μυϊκή διάπλαση μας. Κάποιοι μπορεί να έχουν μεγάλους και δυνατούς μυς ενώ άλλοι λεπτούς και αδύνατους.

Και φυσικά, αυτό που ίσως κάνει την πιο μεγάλη διαφορά ανάμεσα μας, είναι το περιττό λίπος που κουβαλούμε μαζί μας, τα λεγόμενα «ψωμάκια». Άλλοι έχουν περισσότερα, άλλοι λιγότερα και κάποιοι καθόλου.

Ανάλογα με ποια από τα πιο πάνω χαρακτηριστικά έχει το δικό σου σώμα, έχεις και το αντίστοιχο βάρος.

Πολλοί από εμάς διερωτόμαστε συνεχώς εάν το βάρος μας είναι καλό, αν ίσως θα έπρεπε να χάσουμε κανένα-δυο κιλά και μάλιστα φτάνουμε στο σημείο να συγκρίνουμε το σώμα μας με αυτά των μοντέλων και των ηθοποιών που βλέπουμε στα περιοδικά και στην τηλεόραση.

Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ζυγιστείτε ( βάρος = Β σε κιλά), να μετρήσετε το ύψος σας (Υ σε εκατοστά) και να τα διαιρέσετε: Β/ΥxY. Ο αριθμός που θα βρείτε λέγεται Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ελέγξετε τώρα πιο κάτω που βρίσκεστε εσείς:

ΔΜΣ 18.5-24.9= Κανονικό βάρος

ΔΜΣ 25-29,9= Υπέρβαρο άτομο

ΔΜΣ 30-35= Παχύσαρκο άτομο