

1. Bereken de BMI

$$\text{BMI} = \text{Gewicht in kilogram} / (\text{Lengte in meter} * \text{Lengte in meter})$$

Invullen kan via <http://www.bodyindex.be/index.php/bmi/57-bmi-calculator>

2. Meet de buikomtrek = verdeling van het lichaamsvet over het lichaam

Meet het smalste deel van het middel tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen. Meet dit terwijl wordt uitgeademd. Span de lintmeter niet te veel aan en zorg ervoor dat hij evenwijdig is met de grond.

	mannen	vrouwen
normale buikomvang	≤ 94 cm	≤ 80 cm
vergroete buikomvang	94 - 102 cm	80 - 88 cm
ernstig vergroete buikomvang	≥ 102 cm	≥ 88 cm