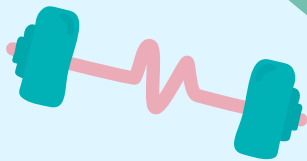


BMI Guide

Body mass index (BMI) tells you if you are at a healthy weight for your height. Calculate your BMI by entering your **height** and **weight** into an online BMI calculator:

<https://bit.ly/3AB5BmE>



Consider speaking to a registered dietitian to better understand your BMI.

Pros

BMI is **quick**, **easy**, and can **screen** for potential health risks.



Cons

BMI does not consider **age**, **sex**, **ethnicity**, or **muscle mass**.



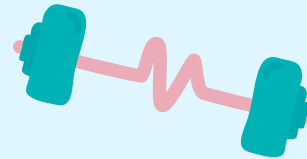
BMI Classifications

<18.5	Underweight
18.5-24.9	Normal range
25-29.9	Overweight
>30	Obese



Guía de IMC

El índice de masa corporal (IMC) le indica si tiene un peso saludable para su altura. Calcule su IMC introduciendo su **altura** y **peso** en una calculadora de IMC en línea: <https://bit.ly/3AB5BmE>



Considere hablar con un dietista registrado para comprender mejor su IMC.

Pros

El IMC es rápido, fácil y puede detectar posibles riesgos para la salud.

Contras

El IMC no tiene en cuenta la **edad**, el **sexo**, el **origen étnico** o la **masa muscular**.

Clasificación de IMC

<18.5	Bajo peso
18.5-24.9	Rango normal
25-29.9	Sobrepeso
>30	Obeso

