

XÁC ĐỊNH CHỈ SỐ THỂ TRỌNG LÝ TƯỞNG BẰNG FREE BMI CALCULATOR

Đối với những người nhạy cảm với chuyện đẹp xấu, đặc biệt là các nàng, sự cân đối của thân hình rất quan trọng. Tuy nhiên, làm thế nào để biết được trọng lượng và chiều cao hiện tại của bạn có thật sự lý tưởng hay không? Với BMI, bạn sẽ có ngay câu t

Đối với những người nhạy cảm với chuyện đẹp xấu, đặc biệt là các nàng, sự cân đối của thân hình rất quan trọng. Tuy nhiên, làm thế nào để biết được trọng lượng và chiều cao hiện tại của bạn có thật sự lý tưởng hay không? Với BMI, bạn sẽ có ngay câu trả lời chính xác và khoa học. Đây là một công cụ giúp bạn xác định chỉ số thể trọng (BMI) đồng thời cho biết trọng lượng lý tưởng mà bạn cần phấn đấu để có một thân hình đẹp. Chỉ cần nhập vào trọng lượng hiện tại trong mục Your weight và chiều cao trong mục Your height, xác định giới tính của bạn là nam (Male) hay nữ (Female) trong mục Sex, chương trình sẽ cho bạn biết chỉ số thể trọng hiện tại của bạn trong mục Your BMI is và trọng lượng lý tưởng mà bạn cần phấn đấu trong mục Ideal weight. Ngoài ra, bạn hãy chú ý nốt tròn màu nâu trong BMI Chart. Đó chính là chỉ số BMI của bạn trong tương quan với tình trạng béo phì (Obese), dư cân (Overweight), bình thường (Normal), gầy (Underweight) và cân đối (Median). Với dung lượng siêu gọn nhẹ (chỉ 319 KB), tương thích với mọi Windows, phiên bản miễn phí (freeware) của BMI được cung cấp tại địa chỉ www.bysoft.com/dl1.php?file=FreeBMICalculator.exe. Lê Nguyễn Bảo Nguyên