

Mulheres				Homens			
Tipo de Corpo				Tipo de Corpo			
Altura	Grande	Médio	Pequeno	Altura	Grande	Médio	Pequeno
147	47 - 54	44 - 49	42 - 45	157	57 - 64	54 - 59	51 - 55
150	48 - 56	45 - 50	43 - 46	160	59 - 66	55 - 60	52 - 56
152	50 - 58	46 - 51	44 - 47	162	60 - 67	56 - 62	54 - 57
155	51 - 59	47 - 53	45 - 49	165	61 - 69	58 - 63	55 - 59
157	52 - 60	49 - 54	46 - 50	168	63 - 71	59 - 65	56 - 60
160	54 - 61	50 - 56	48 - 51	170	65 - 73	61 - 67	58 - 62
162	55 - 63	51 - 57	49 - 53	173	67 - 75	63 - 69	60 - 64
165	57 - 65	53 - 59	51 - 54	175	69 - 77	65 - 71	62 - 66
168	58 - 66	55 - 61	52 - 56	178	71 - 79	66 - 73	64 - 68
170	60 - 68	56 - 63	54 - 58	180	72 - 81	68 - 75	66 - 70
173	62 - 70	58 - 65	56 - 60	183	75 - 84	70 - 77	67 - 72
175	64 - 72	60 - 67	57 - 61	185	76 - 86	72 - 80	69 - 74
178	66 - 74	62 - 69	59 - 64	188	79 - 88	74 - 82	71 - 76
180	67 - 76	64 - 71	61 - 66	190	88 - 91	76 - 84	73 - 78
183	70 - 79	66 - 72	63 - 67	193	83 - 93	78 - 86	75 - 80

Tabela de utilização dos produtos para redução de peso.

Período de uso		
Kg para perder	Meses para perder	Meses para manter
1 - 4	1	+ 2
5 - 7	2	+ 3
8 - 12	3	+ 3
13 - 16	4	+ 4
17 - 22	5	+ 5
23 - 28	6	+ 6
29 - 34	7	+ 7
35 - 40	8	+ 8
41 - 50	9	+ 9
51 - 63	10	+ 10
64 - 78	11	+ 11
79 - 90	12	+ 12

Calcule o seu Índice de Massa Corporal

Veja como é fácil. Para saber se uma mulher com 1,60 m de altura e com 65 kg encontra-se acima do peso:

$$\text{IMC} = 65 / (1.60 \times 1.60) = 25.4$$

Confira o resultado na tabela IMC:

IMC	Mulher	Homem
Abaixo do peso	abaixo de 19	abaixo de 20
Normal	19 a 23,9	20 a 24,9
Obesidade leve	24 a 28,9	25 a 29,9
Obesidade moderada	29 a 38,9	30 a 39,9
Obesidade mórbida	acima de 39	acima de 40
Fonte: OMS (Organização Mundial da Saúde)		