



BMI UND GEWICHT

Ist dein Gewicht normal? Bist du zu schwer? Zu leicht? Und was dann?

BMI rechnen

1. Berechne deinen BMI.
Klicke auf: www.feel-ok.ch/gewicht-bmi
2. Wie lautet das Ergebnis des BMI-Rechners?

Übergewicht, Untergewicht

Wenn du übergewichtig oder untergewichtig bist,
beantworte folgende Fragen:

3. Beschreibe die wichtigsten Eigenschaften einer seriösen Diät. Klicke auf www.feel-ok.ch/gewicht-diaet und dann **Seriöse Diäten**
4. Diese Ratschläge haben sich bewährt, um zuzunehmen oder abzunehmen: www.feel-ok.ch/gewicht-zuab
5. Falls du untergewichtig bist und auf keinen Fall an Gewicht zulegen willst, empfehlen wir dir folgenden Test: www.feel-ok.ch/es-test