

## 成人健康體位標準

18 歲（含）以上的成人 BMI 範圍值	體重是否正常
□BMI < 18.5 kg/m <sup>2</sup>	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
□18.5 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 24 kg/m <sup>2</sup>	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
□24 kg/m <sup>2</sup> ≤ BMI < 27 kg/m <sup>2</sup>	哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
□BMI ≥ 27 kg/m <sup>2</sup>	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！