

What's next?

Now that you have your body fat percentage and body mass index (BMI), you've taken a big step toward being proactive about your health.

Today's date:

____ / ____ / ____

My body fat percentage is _____.

My body mass index is _____.

Body Composition Testing (Percentage of Body Fat)

GENDER	AGE	LOW	RECOMMENDED RANGE	HIGH
Women	20-39 years	5-20%	21-33%	more than 33%
	40-59 years	5-22%	23-34%	more than 34%
	60-79 years	5-23%	24-36%	more than 36%
Men	20-39 years	5-7%	8-20%	more than 20%
	40-59 years	5-10%	11-21%	more than 21%
	60-79 years	5-12%	13-25%	more than 25%

BMI Guidelines

< 19 ● At risk for being underweight

19-24.9 ● Healthy range (for most people)

25-29.9 ● At risk for being overweight and developing related health conditions (for most people)

≥ 30 ● At risk for obesity and developing related health conditions (for most people)

Your body fat percentage is roughly what percentage of your weight is from fat, while your BMI estimates if you're overweight. While everyone needs a little bit of body fat, extra fat (mainly around the abdomen) raises your chances of some health problems, including diabetes, heart disease, stroke, and certain cancers.

Start your wellness journey

Visit kp.org/weight for free resources – for both Kaiser Permanente members and nonmembers – to help you take charge of your weight.

- Simple, healthy recipes
- Weight loss tools and calculators
- Tips on curbing cravings
- Ideas to make exercise fun

Quick tips

- Start with small changes, which can have big results on your health.
- Be active – aim for 30 minutes a day, 5 days a week.
- Eat a well-rounded diet.
- Limit your intake of packaged, processed, and fast foods.
- Take steps to manage daily stress.
- If you're overweight, losing even a small amount, like 10 pounds, can really help.
- If you drink alcohol, do so in moderation.

¿Ahora qué sigue?

Ahora que ya sabe su porcentaje de grasa corporal y su índice de masa corporal (IMC), usted ha dado un gran paso para participar activamente en su salud.

Fecha de hoy:

____ / ____ / ____

Mi porcentaje de grasa corporal es ____.

Mi índice de masa corporal es ____.

Pruebas de composición corporal (porcentaje de grasa corporal)

SEXO	EDAD	BAJO	RANGO RECOMENDADO	ALTO
Mujeres	20 a 39 años	5 a 20%	21 a 33%	más de 33%
	40 a 59 años	5 a 22%	23 a 34%	más de 34%
	60 a 79 años	5 a 23%	24 a 36%	más de 36%
Hombres	20 a 39 años	5 a 7%	8 a 20%	más de 20%
	40 a 59 años	5 a 10%	11 a 21%	más de 21%
	60 a 79 años	5 a 12%	13 a 25%	más de 25%

Pautas del IMC

< 19	● Está en riesgo de tener un peso insuficiente
19 a 24.9	● Rango saludable (para la mayoría de las personas)
25 a 29.9	● Está en riesgo de tener sobrepeso y desarrollar afecciones de salud relacionadas con el sobrepeso (para la mayoría de las personas)
≥ 30	● Está en riesgo de tener obesidad y desarrollar afecciones de salud relacionadas con la obesidad (para la mayoría de las personas)

Su porcentaje de grasa corporal es aproximadamente el porcentaje de su peso constituido por grasa, mientras que su IMC indica si tiene sobrepeso. Aunque todas las personas necesitan un poco de grasa corporal, la grasa excesiva (sobre todo alrededor del abdomen) aumenta sus probabilidades de tener algunos problemas de salud, incluyendo diabetes, enfermedad cardíaca, ataque cerebral y algunos tipos de cáncer.

Empiece su camino hacia el bienestar

Visite kp.org/weight (en inglés) para obtener recursos gratis –tanto para miembros como para los que no son miembros de Kaiser Permanente– para ayudarle a tomar el control de su peso.

- Recetas sencillas y saludables
- Herramientas para perder peso y calculadoras
- Consejos para mantener a raya los antojos
- Ideas para lograr que el ejercicio sea divertido

Consejos rápidos

- Empiece con cambios pequeños, que pueden tener un gran efecto en su salud.
- Sea activo, intente hacer actividad física 30 minutos por día, 5 días a la semana.
- Mantenga una dieta balanceada.
- Limite su consumo de comidas rápidas y alimentos envasados o procesados.
- Tome medidas todos los días para manejar el estrés.
- Si tiene sobrepeso, perder incluso una pequeña cantidad de peso, como por ejemplo 10 libras, puede ser una gran ayuda.
- Si toma alcohol, hágalo con moderación.