

Body-Check für Erwachsene

..gibt es [hier](#):

Sie haben einen BMI von 26.29 Sie haben leichtes bis mittleres Übergewicht. Aus gesundheitlicher Sicht ist dies noch nicht bedenklich, wenn alle Ihre Blutwerte und Ihr Blutdruck in Ordnung sind. Achten Sie darauf, nicht weiter zuzunehmen, indem Sie sich viel bewegen und abwechslungsreich ernähren. Essen Sie viel Gemüse, Salat, Rohkost, Obst, Vollkornprodukte und fettarme Milchprodukte.

Aaaarghhh.