



# Giải đáp 1m58 nặng bao nhiêu kg là vừa chuẩn cân đối - Hiup

1. Cao 1m58 nặng bao nhiêu kg là vừa? - Dựa vào bảng chiều cao cân nặng chuẩn, nữ cao 1m58 nặng từ 46kg đến 56kg thường được coi là cân đối và phản ánh một tình trạng sức khỏe tốt. Dựa vào bảng chiều cao cân nặng chuẩn, nữ cao 1m58 nặng từ Tuy nhiên, để xác định một cách chính xác cân nặng lý tưởng cho nữ giới có chiều cao 1m58, không chỉ dựa vào một bảng chuẩn duy nhất. Cần phải tính đến nhiều yếu tố khác nhau như cơ địa, mức độ hoạt động thể chất, tuổi tác, cũng như tỷ lệ cơ và mỡ trong cơ thể. Để đánh giá tỷ lệ cơ thể một cách khoa học, công thức Tỷ lệ Khối Cơ thể (BMI) là phương pháp phổ biến và đáng tin cậy. BMI được tính bằng cách lấy cân nặng của bạn (tính bằng kg) chia cho bình phương của chiều cao (tính bằng mét). Sau khi đã có kết quả, bạn hãy đối chiếu với số liệu dưới đây:

BMI < 18,5: Hơi gầy.

BMI từ 18,5 đến 24,9: Cân nặng bình thường, tốt cho sức khỏe.

BMI từ 25 đến 29,9: Thừa cân.

BMI từ 30 trở lên: Béo phì.

BMI < 18,5: Hơi gầy. Hơi gầy. BMI từ 18,5 đến 24,9: Cân nặng bình thường, tốt cho sức khỏe. : Cân nặng bình thường, tốt cho sức khỏe. BMI từ 25 đến 29,9: Thừa cân. : Thừa cân. BMI từ 30 trở lên: Béo phì. : Béo phì. Thông qua việc xác định BMI, bạn có thể biết được cân nặng của mình hiện tại có phù hợp hay không. Điều này giúp bạn có thể lập kế hoạch điều chỉnh chế độ ăn uống và lối sống để hướng tới một vóc dáng cân đối và khỏe mạnh hơn.

Chiều cao 1m58 không phải là mức chiều cao trung bình của nam giới trưởng thành mà chỉ là chiều cao thường gặp ở độ tuổi dậy thì. Nếu bạn nam cao 1m58, hãy duy trì mức cân nặng trong khoảng 48-60kg để trông cân đối và khỏe mạnh. Ngoài khoảng này, vóc dáng của bạn đang ở trạng thái thừa cân hoặc thiếu cân.

Chiều cao 1m58 không phải là mức chiều cao trung bình của nam giới trưởng thành mà chỉ là chiều cao thường gặp ở độ tuổi dậy thì. Nếu bạn nam cao 1m58, hãy duy trì mức cân nặng trong khoảng 48-60kg - xzpyzqwicm - <https://hiup.com.vn/1m58-nang-bao-nhieu-kg-la-vua/>