

## Il peso ideale per le DONNE

**Paraplegia: sottrai il 5-10% del peso ideale**

**Tetraplegia: sottrai il 10-15% del peso ideale**

Tabella per altezza e peso ideale per donne che conducono una vita urbana, di età compresa tra i 25 e i 59 anni.

### DONNE

Peso in kg (in abiti da interno)\*

<b>ALTEZZA</b>	<b>CORPORATURA</b>	<b>CORPORATURA</b>	<b>CORPORATURA</b>
<b>Con le scarpe</b>	<b>Minuta</b>	<b>Media</b>	<b>Robusta</b>
Altezza in centimetri	Peso in kg	Peso in kg	Peso in kg
146	46-50	49-54	53-59
149	47-51	50-55	54-60
152	47-52	51-57	55-62
154,5	48-54	53-59	56-63
157	49-55	54-60	58-64
159,5	50-56	55-61	59-66
162	51-57	56-62	60-68
164,5	53-58	57-63	62-70
167	54-60	58-65	63-72
169,5	56-61	60-66	65-74
172	57-63	61-68	66-75
174,5	58-64	63-69	67-77
177	59-65	64-70	68-78
179,5	61-67	65-72	70-79
183	62-68	67-73	71-81

\*Gli abiti da interno pesano circa 2 kg per gli uomini e 1,3 kg per le donne.

L'altezza è calcolata indossando le scarpe, con un tacco di circa 2,5 cm.

## Il peso ideale per gli UOMINI

**Paraplegia: sottrai il 5-10% del peso ideale**

**Tetraplegia: sottrai il 10-15% del peso ideale**

Tabella per altezza e peso ideale per uomini che conducono una vita urbana, di età compresa tra i 25 e i 59 anni.

### UOMINI

Peso in kg (in abiti da interno)\*

<b>ALTEZZA</b>	<b>CORPORATURA</b>	<b>CORPORATURA</b>	<b>CORPORATURA</b>
<b>Con le scarpe</b>	<b>Minuta</b>	<b>Media</b>	<b>Robusta</b>
Altezza in centimetri	Peso in kg	Peso in kg	Peso in kg
157	58-61	59-63	62-68
159,5	59-62	60-65	63-69
162	60-63	61-66	64-70
164,5	61-63	62-67	65-72
167	62-64	63-68	66-74
169,5	63-65	64-70	67-76
172	63-67	65-71	69-78
174,5	64-68	67-72	70-80
177	65-79	68-74	71-82
179,5	66-71	70-75	73-83
183	68-73	71-77	74-85
185,5	69-74	72-79	76-87
187	70-76	74-81	78-89
189,5	72-78	76-82	80-92
191	73-80	77-84	82-94

\*Gli abiti da interno pesano circa 2 kg per gli uomini e 1,3 kg per le donne.

L'altezza è calcolata indossando le scarpe, con un tacco di circa 2,5 cm.