

Měření tělesného tuku

Muž	Žena	
< 10%	< 20%	štíhlý
10% - 20%	20% - 30%	normální
20% - 25%	30% - 35%	silný
25% - 30%	35% - 40%	obézní
> 30%	> 40%	extrémně obézní

Muži - věk	Optimální	Nadměrná	Varující	Nebezpečná
20 - 24	10,80%	14,90%	19,00%	23,00%
25 - 29	12,80%	16,50%	20,30%	24,30%
30 - 34	14,50%	18,00%	21,50%	25,20%
35 - 39	16,10%	19,30%	22,60%	26,10%
40 - 44	17,50%	20,50%	23,60%	26,90%
45 - 49	18,60%	21,50%	24,50%	27,60%
50 - 54	19,80%	22,70%	25,60%	28,70%
55 a více	20,30%	23,50%	26,70%	29,80%

Ženy - věk	Optimální	Nadměrná	Varující	Nebezpečná
20 - 24	18,80%	22,00%	24,80%	29,60%
25 - 29	18,80%	22,00%	25,40%	29,80%
30 - 34	19,50%	22,60%	26,30%	30,50%
35 - 39	21,10%	23,80%	27,70%	31,50%
40 - 44	22,50%	25,50%	29,20%	32,70%
45 - 49	24,10%	27,20%	30,80%	34,10%
50 - 54	26,50%	29,50%	33,00%	36,20%
55 a více	27,30%	30,90%	34,20%	38,00%