

વધુ વજન વધારવાની સાથે સ્ત્રી અને પુરુષોની સ્વસ્થતા અને મુશ્કેલી પડી શકે છે. દરેક પછી દરેક આ સવાલ મેટો અને અને વધુ મેટો થઈ શકે છે. તેથી સંબંધિત કોઈ મટે પડકાર છે, પછી તે સ્વસ્થ, સાચું વજન, ગેર સ્વસ્થ સંગઠન અને જાહેર પુસ્તકાલય હોય ત્યાં તે સાચું થી સમઘન ગોત્રા મટે છે.

વિદ્યાર્થીઓને સહાયતા આપવા :

સ્વસ્થતા તે શી થઈ વજન નથી, તે વજન છે તથા યોગ્ય. તે સાધારણ થી તે તથા BMI (શરીરનું વજન દરેક વજનના જથ્થાનું સૂચક)ને જાણે છે. તે આ BMI કેટલું ? તે કુદરતી તસાદુ સમીકરણ છે. આ M2નું ઉચ્ચ/વજન (કલો) ની ગણતરી છે. તે પછી ગણતરી કેમ કરવી કાચકે ૭૦ કલોના ઠે વજન તમામ વજન તે જ હોય પણ તે વજન તમામ તે જેની ઉચ્ચ ૧૪૮ સેન્ટી મીટર છે તે સ્વસ્થ દેખાય છે અને આ સ્વસ્થતા BMI ૩૨ના વજન ગમ આવે છે પણ જે