

PRÍKLADY VHODNÝCH ŠPORTOVÝCH AKTIVÍT PODĽA INDEXU TELESNEJ HMOTNOSTI (BMI)

BMI 30 – 35	BMI 35 – 40	BMI > 40
Plávanie	Plávanie	Plávanie
Vodná gymnastika (aquagym)	Vodná gymnastika (aquagym)	Vodná gymnastika (aquagym)
Severská chôdza (Nordic Walking)	Severská chôdza (Nordic Walking)	
Chôdza	Chôdza	Chôdza
Turistika	Turistika	
Tanec	Tanec	Tanec
Beh na lyžiach	Beh na lyžiach	
Práca v záhrade	Práca v záhrade	Práca v záhrade
Golf	Golf	
Bedminton	Bedminton	
Stolný tenis	Stolný tenis	Stolný tenis
Volejbal alebo basketbal		

Zdroj: Durrer D., Schutz Y.: Obezita, nástroje pre praktického lekára, Médecine & Hygiène, 2008