

3 Passos para determinar o peso ideal



1º Passo

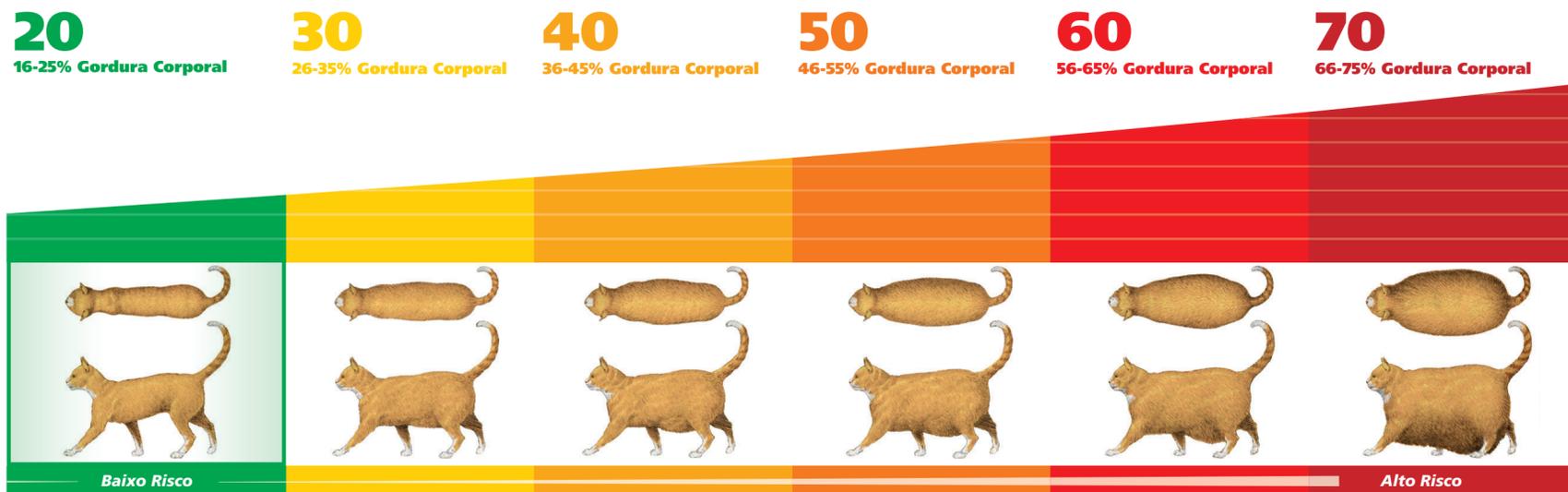
Pese o gato.

2º Passo

Determine o percentual de gordura corporal dele utilizando as imagens e descrições abaixo.

3º Passo

Determine o peso ideal utilizando a tabela abaixo.



- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| <p>Face</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capa de gordura mínima. • Ossatura proeminente. <p>Cabeça e pescoço</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clara distinção entre cabeça e ombros. • Pele frouxa na altura da nuca. • Ausência de capa de gordura na nuca. <p>Esterno</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proeminente. • Muito fácil de palpar. • Capa de gordura mínima na região peitoral. <p>Escápula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proeminente. • Muito fácil de palpar. <p>Costelas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proeminentes. • Muito fáceis de palpar. <p>Abdome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pele abdominal frouxa. • Conteúdo fácil de palpar. <p>Base da cauda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ossatura proeminente. • Fácil de palpar. • Capa de gordura mínima. <p>Silhueta Vista de Lado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reentrância abdominal discreta ou moderada. <p>Silhueta Vista de Cima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formato de ampulheta marcado. | <p>Face</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capa de gordura discreta. • Ossatura bem delineada. <p>Cabeça e pescoço</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clara ou discreta distinção entre cabeça e ombros. • Pele frouxa na altura da nuca. • Discreta capa de gordura na nuca. <p>Esterno</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delineado, ligeiramente proeminente. • Fácil de palpar. • Capa de gordura discreta ou moderada na região peitoral. <p>Escápula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delineada, ligeiramente proeminente. • Fácil de palpar. <p>Costelas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminentes. • Fáceis de palpar. <p>Abdome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminentes. • Fáceis de palpar. <p>Abdome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pele abdominal frouxa com capa de gordura mínima. • Abdome fácil de palpar. <p>Base da cauda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ossatura ligeiramente palpável. • Discreta capa de gordura. <p>Silhueta Vista de Lado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reentrância abdominal. <p>Silhueta Vista de Cima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discreto formato de ampulheta/cintura lombar sutil. | <p>Face</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capa de gordura discreta a moderada. • Ossatura ligeiramente palpável, quase imperceptível. <p>Cabeça e pescoço</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinção entre cabeça e ombros visível ou sutil. • Pele menos frouxa na nuca. • Capa de gordura discreta ou moderada na nuca. <p>Esterno</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delineado, ligeiramente proeminente. • Fácil de palpar. • Capa de gordura discreta ou moderada na região peitoral. <p>Escápula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delineada, ligeiramente proeminente. • Fácil de palpar. <p>Costelas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminentes. • Fáceis de palpar. <p>Abdome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminentes. • Fáceis de palpar. <p>Abdome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proeminente prega cutânea com moderada capa de gordura. • Abdome fácil de palpar. <p>Base da cauda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ossatura não delineável. • Palpação difícil. • Capa de gordura moderada ou espessa. <p>Silhueta Vista de Lado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moderada protuberância abdominal. <p>Silhueta Vista de Cima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contornos alargados. | <p>Face</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moderada capa de gordura. • Ossatura minimamente palpável, quase imperceptível. <p>Cabeça e pescoço</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discreta distinção entre cabeça e ombros. • Pele menos frouxa na nuca. • Capa de gordura moderada na nuca. <p>Esterno</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mal definido. • Difícil palpável. • Espessa capa de gordura na região peitoral. <p>Escápula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimamente palpável. • Difícil de delinear. <p>Costelas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminentes. • Difícil palpáveis. <p>Abdome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espessa capa de gordura. • Conteúdo abdominal de difícil palpação. <p>Base da cauda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ossatura não delineável. • Palpação difícil. • Capa de gordura moderada ou espessa. <p>Silhueta Vista de Lado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moderada protuberância abdominal. <p>Silhueta Vista de Cima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contornos alargados. | <p>Face</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espessa capa de gordura. • Ossatura praticamente não delineável. <p>Cabeça e pescoço</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinção quase imperceptível entre cabeça e ombros. • Pele mais ajustada à nuca. • Capa de gordura muito espessa na nuca. <p>Esterno</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminente e de palpação extremamente difícil. • Capa de gordura peitoral extremamente espessa. <p>Escápula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminente. • Palpação difícil. <p>Costelas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminentes. • Palpação extremamente difícil ou impossível. <p>Abdome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camada adiposa muito espessa; diferenciação da gordura abdominal impossível. • Palpação impossível do conteúdo abdominal. <p>Base da cauda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ossatura indistinta. • Palpação muito difícil. • Depósito de gordura muito espesso. <p>Silhueta Vista de Lado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcada protuberância abdominal. <p>Silhueta Vista de Cima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contornos marcadamente alargados. | <p>Face</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capa de gordura muito espessa. • Ossatura não delineável. <p>Cabeça e pescoço</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinção imperceptível entre cabeça e ombros. • Pele justa na nuca. • Capa de gordura muito espessa na nuca. <p>Esterno</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminente. • Palpação impossível. • Capa de gordura peitoral exagerada. <p>Escápula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminente. • Palpação impossível. <p>Costelas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não proeminentes. • Palpação impossível. <p>Abdome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capa de gordura extremamente espessa; diferenciação da gordura abdominal impossível. • Palpação impossível do conteúdo abdominal. <p>Base da cauda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ossatura não delineável. • Palpação extremamente difícil. • Capa de gordura extremamente espessa. <p>Silhueta Vista de Lado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protuberância abdominal muito marcada. <p>Silhueta Vista de Cima</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contornos extremamente alargados. |
|--|---|---|---|---|--|

Peso Atual	Peso Corporal Ideal (Kg)					
	Gordura Corporal % 20	Gordura Corporal % 30	Gordura Corporal % 40	Gordura Corporal % 50	Gordura Corporal % 60	Gordura Corporal % 70
3	3,0	2,6	2,3	1,9	1,5	1,4
3,5	3,5	3,1	2,6	2,2	1,8	1,5
4	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,7
4,5	4,5	3,9	3,4	2,8	2,3	1,9
5	5,0	4,4	3,8	3,1	2,5	2,0
5,5	5,5	4,8	4,1	3,4	2,8	2,2
6	6,0	5,3	4,5	3,8	3,0	2,4
6,5	6,5	5,7	4,9	4,1	3,3	2,6
7	7,0	6,1	5,3	4,4	3,5	2,7
7,5	7,5	6,6	5,6	4,7	3,8	2,9
8	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,1
8,5	8,5	7,4	6,4	5,3	4,3	3,2
9	9,0	7,9	6,8	5,6	4,5	3,4
9,5	9,5	8,3	7,1	5,9	4,8	3,6
10	10,0	8,8	7,5	6,3	5,0	3,7
10,5	10,5	9,2	7,9	6,6	5,3	3,9
11	11,0	9,6	8,3	6,9	5,5	4,1
11,5	11,5	10,1	8,6	7,2	5,8	4,3
12	12,0	10,5	9,0	7,5	6,0	4,4
12,5	12,5	10,9	9,4	7,8	6,3	4,6
13	13,0	11,4	9,8	8,1	6,5	4,8
13,5	13,5	11,8	10,1	8,4	6,8	4,9
14	14,0	12,3	10,5	8,8	7,0	5,1
14,5	14,5	12,7	10,9	9,1	7,3	5,3
15	15,0	13,1	11,3	9,4	7,5	5,4
15,5	15,5	13,6	11,6	9,7	7,8	5,6
16	16,0	14,0	12,0	10,0	8,0	5,8
16,5	16,5	14,4	12,4	10,3	8,3	6,0

Os pesos ideais são calculados com base no peso atual e no índice de adiposidade corporal.

