|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Процент содержания жира в организме с учетом пола (ВОЗ, 2010 г.)*** | | | | |
| **Пол** | **Низкий уровень жира, %** | **Оптимальный уровень жира, %%** | **Высокий уровень жира, %%** | **Очень высокий уровень жира, %%** |
| Мужчины | менее 10 | 10-19,9 | 20-24,9 | более 25 |
| Женщины | менее 20 | 20-29,9 | 30-34,9 | более 35 |