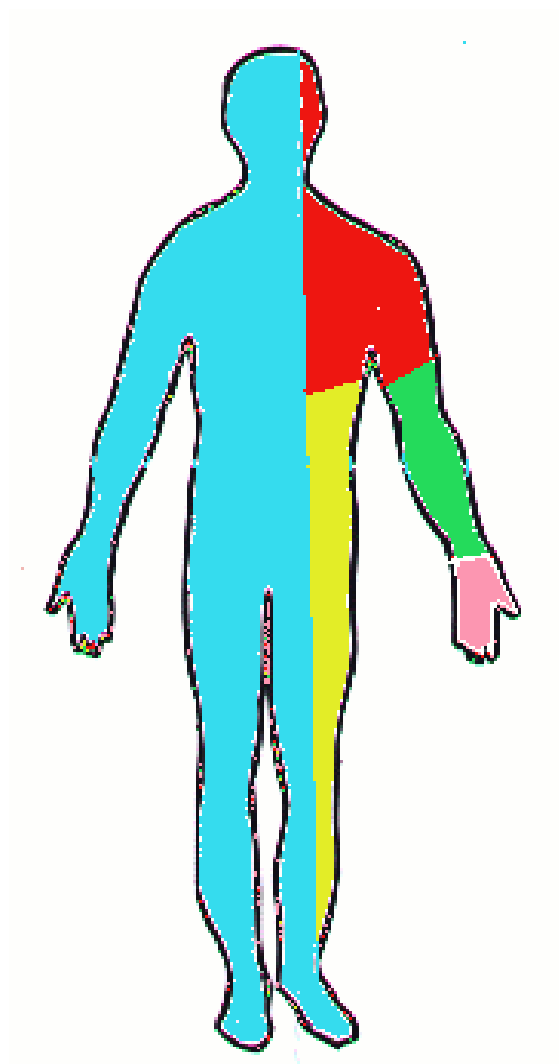


[חזר לנהל 5.0.2](#)

[חזר ל"תוכן" נהלי תזונה](#)

## אחוז חלקי-גוף שונים מכלל משקל הגוף



חלק בגוף	אחוז
כף יד	0.8
יד עד למרפק	3.1
יד עד לכתף	6.2
כף רגל	1.8
רגל עד לברך	7.0
רגל מעל לברך	11.0
רגל + שוק	18.6