**משקל**

אחד הנושאים אשר מטרידים מיליוני בני אדם ברחבי העולם הוא נושא המשקל, נשים גברים עולים על פני **משקל** לעתים תכופות, במטרה לגלות באם ירדו או עלו במשקל גופם והאם הם צריכים להתחיל לעשות דיאטה או לאו. משקלי אדם מטרתם העיקרית לספק לבני האדם ידע אודות משקל הגוף שלהם ואז יוכלו לראות בוודאות כמה הם שוקלים, האם הם ירדו במשקל או שמה הם עלו במשקל, משקלים כגון אלו רצויים בכל בית במדינת ישראל לשם המעקב השוטף אחר העלייה או הירידה במשקל, משקלי אדם מומלצים בעיקר לאנשים אשר מצויים בתהליך של דיאטה, אבל הם מומלצים בכל בית במדינת ישראל לשם המעקב השוטף על מנת לשמור על המשקל בגבול התקין. יש כל מיני סוגים ודגמים שונים של משקלי אדם וכל אחד יכול למצוא את הנישה של משקל אדם אשר מתאימה לו ביותר, יש יתרונות לכל משקל ורצוי ומומלץ לעשות סקר שוק לפני הרכישה, על מנת לבחור את סוג המשקל המתאים לכם ביותר מבין כל סוגי המשקלים.

**סוגי משקלים אשר קיימים כיום בשוק -**

\* משקלי אדם אנלוגיים ודיגיטליים – מדובר על שני סוגים של משקלים , אך אין יותר מדי הבדל בין התוצאות שלהם, ולכן כל שנותר לכם לבחור הוא האם אתם בוכרים מכשיר דיגיטלי או מכשיר אנלוגי דווקא. יש לשים לב רק למשטח המשקל ומומלץ לרכוש משטח משקל נוח ולא חלק מדי.

\* משקלי אדם דיגיטליים מזכוכית מחוסמת – מדובר על **משקל** אדם מעוצב וייחודי, הוא יכול לשקול עד מאה וחמישים קילוגרם. יש לו פונקציות רבות, כמו למשל – כיבוי אוטומטי והינו רחב ממדים.

\* משקלי אדם עם מד שומן – אלה הם משקלי אדם הרבה יותר חדשניים – בהם ניתן למדוד לא רק את משקל הגוף, אלא גם את מסת השומן בגוף. כמו כן, יש מדי שומן ומשקלי אדם בהם ניתן למדוד גם מסת שרירים בגוף ומס נוזלים.

למרות שלא נהוג לדבר על כך, אבל לא רק השמנת יתר מפחידה, אלא גם ירידה מוקצנת במשקל הגוף עשויה להפחיד גם היא, מחלת האנורקסיה, ולכן צריך להישקל על **משקל** איכותי ומדויק.