

Imię / ID	/ 000000000000000000813				
Data	2016-12-15 18:27:00				
Wzrost	181,0	cm	Wiek	30	lat
Waga	77,6	kg	Płeć	M	

Rodzaj Budowy Ciała

□ Poprzedni ● Obecny

Cienka tkanka tłuszczowa	Nadwaga (%)	Otyłość
Niska masa ciała	Norma	Nadwaga Budowa muskularna
Mala ilość tkanki tłuszczowej Niska waga	Mala ilość tkanki tłuszczowej Budowa muskularna	Budowa atletyczna

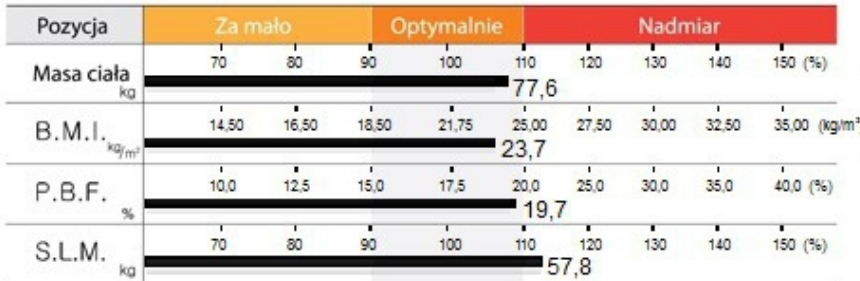
B.M.I.

Budowa Ciała [kg]

Waga	/Optymalnie	Należna waga ciała					
77,6		72,1					
[64,8~79,3]							
L.B.M.	/Ponad	Tkanka tłuszczowa					
62,3		15,3					
[57,7~61,3]							
S.L.M.	/Ponad	Minerały	Tkanka tłuszczowa				
57,8		4,5	15,3				
[53,4~56,9]							
T.B.W.	/Ponad	Proteiny	/Optymalnie	Minerały	/Ponad	Tk. tłuszcz.	/Ponad
44,9		12,9		4,5		15,3	
[41,5~44,1]		[11,5~12,9]		[4,1~4,3]		[10,8~14,4]	

L.B.M.: Beztłuszczowa masa ciała S.L.M.: Masa mięśni T.B.W.: Zawartość wody w organizmie
Wartości podane w polu „Minerały” to jedynie ostrożne analizy
Szacunki dotyczące pozycji Za mało, Optymalnie i Nadmiar zależą od wagi należnej podanej w tabeli Budowa Ciała

Ocena Kontroli Wagi



B.M.I.: Wskaźnik Masy Ciała P.B.F.: Procent tłuszczu w ciele

Analiza Brzuszna

Rodzaj	Podskórny	Zrównoważony	Ganiczny	Trzewny I	Trzewny II
Poziom	1-5	5-8	8-11	11-16	16
V.F.A. [cm ²]	50	50-66	66-100	100	
A.C. [cm]	86,1cm (Mniej niż 102?)		W.H.R.	0,82 [0,75 - 0,90]	

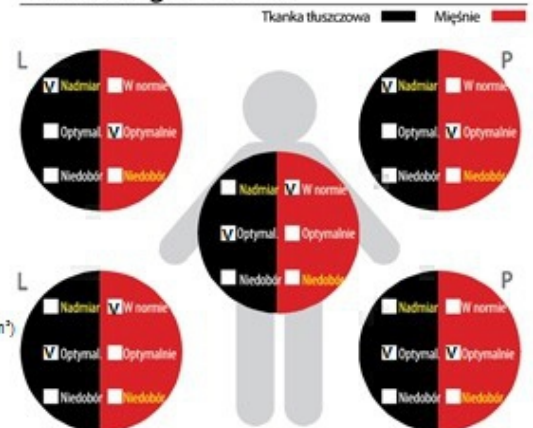
V.F.A.: Średnia ilość tłuszczu trzewnego A.C.: Obwód brzucha W.H.R.: Obwód talii do obwodu bioder
Dokładność analizy brzusznej może być zmniejszona w przypadku idiosynkrazji.

Przewodnik Kontroli [kg]

	Zmierzone dane	Kontrola	Cel
Waga	77,6	+ 5,5	Cel do kontroli + 2,7
M.B.F.	15,3	+ 2,7	Kontrola/tydzień 0.5
S.L.M.	57,8	+ 2,6	Czas trwania kontroli 5 tyg.
B.M.R.	1640	kcal	T.E.E. 3247 kcal
A.M.B.	30	lat	Impedancja 412 Ω

M.B.F.: Masa tkanki tłuszczowej B.M.R.: Podstawowa przemiana materii T.E.E.: Całkowite zużycie energii
A.M.B.: Wiek odpowiadający ciału. Wiek odpowiadający ciału jest wartością referencyjną. Przewodnik kontroli i zalecenia dotyczące kontroli są wartościami zalecanymi dla Twojej budowy ciała.
T.E.E. jest wartością szacunkową.

Ocena Segmentowa



Pozycja	L. ramię	P. ramię	Tulów	L. noga	P. noga
M.B.F. [kg]	1,01	1,03	7,80	2,70	2,74
S.L.M. [kg]	3,68	3,63	29,45	10,64	10,40

Ocena segmentowa stanowi wartość referencyjną
Cięśnienie Tętnicze Krwi

Skurczowe [mmHg]	Rozkurczowe [mmHg]
Puls [bpm]	

Musisz kontrolować 550 kcal z T.E.E. 3247 kcal.

Poprzez dietę Zmniejsz 220 kcal → Kaloryczność diety 3027kcal

Poprzez ćwiczenia Zużyj 330 kcal → Kalorie do spalenia 330 kcal

Zmiana Budowy Ciała

	Data	Waga	M.B.F.	S.L.M.
Poprzednia	2015-10-29	78,6	16,5	57,5
Obecna	2016-12-15	77,6	15,3	57,8