



Imię / ID	/ 00000000000000000433		
Data	2014-08-02 09:53:00		
Wzrost	165,0	cm	Wiek 41 lat
Waga	50,9	kg	Płeć K

Rodzaj Budowy Ciała

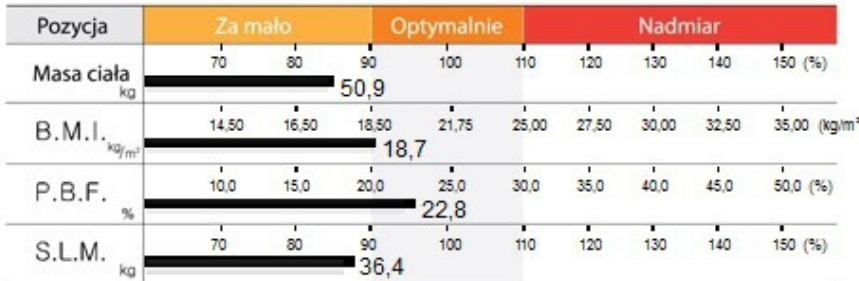


Budowa Ciała [kg]

Waga	/Ponizej	Należna waga ciała					
50,9		59,9					
[53,9~65,8]							
L.B.M.	/Ponizej	Tkanka tłuszczowa					
39,3		11,6					
[41,9~47,9]							
S.L.M.	/Ponizej	Minerały	Tkanka tłuszczowa				
36,4		2,9	11,6				
[38,6~44,3]							
T.B.W.	/Ponizej	Proteiny	/Ponizej	Minerały	/Ponizej	Tk. tłuszcz.	/Ponizej
28,3		8,1		2,9		11,6	
[30,1~34,4]		[8,3~9,5]		[3,2~3,5]		[12,0~18,0]	

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	3	5	9	11
V.F.A.	30		80		
A.C.	69,5cm (Mniej niż 88?)		W.H.R.		0,74 [0,70 - 0,85]

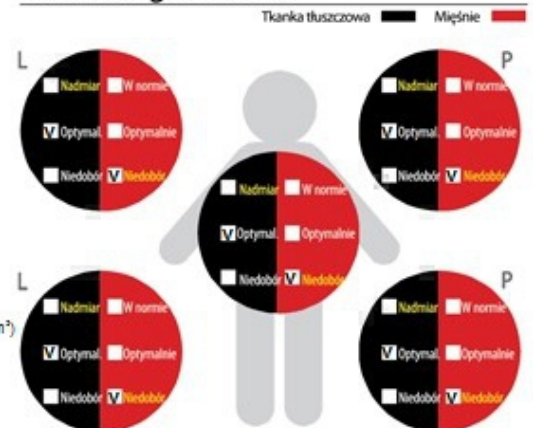
V.F.A.: Średnia ilość tłuszczu trzewnego A.C.: Obwód brzucha W.H.R.: Obwód talii do obwodu bioder
Dokładność analizy brzusznej może być zmniejszona w przypadku idiosynkrazji.

Przewodnik Kontroli [kg]

	Zmierzone dane	Kontrola		Cel
Waga	50,9	- 9,0	Cel do kontroli	- 5,0
M.B.F.	11,6	- 3,4	Kontrola/tydzień	0.5
S.L.M.	36,4	- 5,0	Czas trwania kontroli	10 tyg.
B.M.R.	1144	kcal	T.E.E.	1762 kcal
A.M.B.	39	lat	Impedancja	590 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



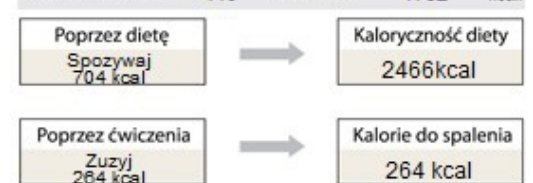
Pozycja	L. ramię	P. ramię	Tułów	L. noga	P. noga
M.B.F. kg	0,73	0,73	5,97	2,08	2,09
S.L.M. kg	2,34	2,36	18,65	6,55	6,50

Ocena segmentowa stanowi wartość referencyjną

Cięśnienie Tętnicze Krwi

Skurczowe mmHg	Rozkurczowe mmHg
Puls bpm	

Musisz kontrolować 440 kcal z T.E.E. 1762 kcal.



Zmiana Budowy Ciała

	Data	Waga	M.B.F.	S.L.M.
Poprzednia				
Obecna	2014-08-02	50,9	11,6	36,4