

VÝSLEDKY ZÁKLADNÉ ANALÝZY

KOMPLEXNÁ NUTRIČNÁ TYPOLÓGIA

Dátum: 27.02.2015 14:53

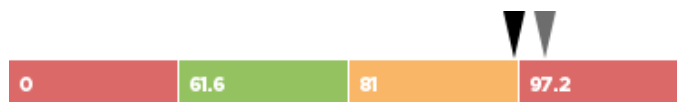
Meno klienta: Vek: **40** Výška: **180 cm** Životný štýl: **sedavý štýl (málo alebo žiadna cvičenie)**
Čo znamenajú farby: normálne hodnoty zvýšené riziko nebezpečné hodnoty prvé meranie aktuálne meranie

Vaše hodnoty

Váha

96.8 kg

Nadváha



Nadváha. Zvýšené riziko zdravotných komplikácií.

Tuk

48.9 %

47.3 kg



Nadmerné množstvo tuku. Zdravie ohrozujúca hodnota.

Beztuková hmota

49.5 kg

51 %



Optimálna hodnota beztukovej hmoty.

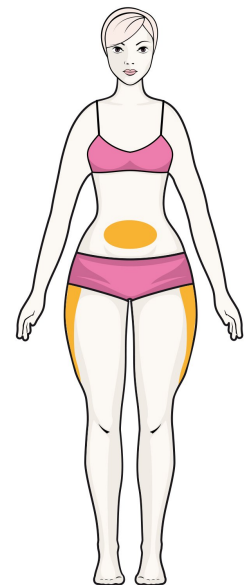
Telesná voda

37.1 %

Nízka



Nízky obsah vody v organizme. Zvýšené riziko metabolických problémov. Optimálny pitný režim a úprava minerálovej nerovnováhy, prípadne zníženie množstva telesného tuku povedie k zlepšeniu.



BMI 30

BMR 1 727 kcal / 7 226 kJ

Denná spotreba kalórií 2 072 kcal / 8 669 kJ

Minerály v kostiach 2.5 kg

Stav kostry Zvýšené riziko osteoporózy

66

Metabolický vek

Predstavuje, v ako starom tele žijete. Kalendárny vek sa môže značne rozchádzať s tým, ako sa cíti Vaše telo.

10

Viscerálny tuk

Je zásadným rizikovým faktorom radu chorôb - srdcových chorôb, vysokého krvného tlaku, cukrovky atď.

Odporúčenie

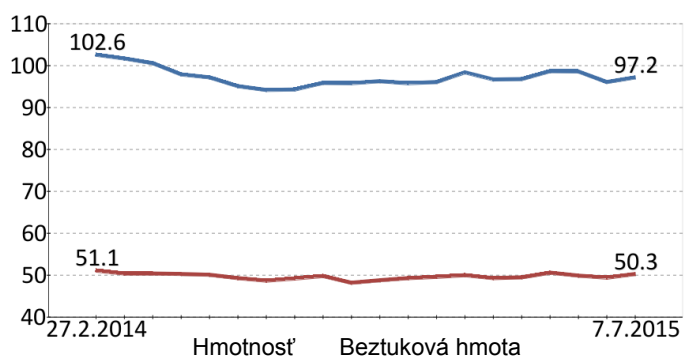
Vaša hmotnosť je v rozmedzí nadváhy, ale predstavuje už riziko obezity, pretože máte extrémne zvýšené množstvo telesného tuku. Beztuková hmota sa nachádza v optime a jej redukcia je nežiadúca. Zamerajte sa preto na zníženie telesného tuku a to minimálne o 20,7 kg. Vaša cieľová hmotnosť by mala byť maximálne %maxWeight% kg.

VÝSLEDKY KONTROLY

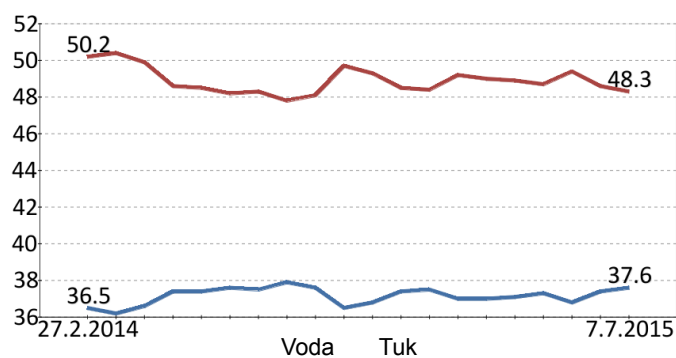
KOMPLEXNÁ NUTRIČNÁ TYPOLOGIA

Hmotnosť	Podiel tuku	Podiel vody	Viscerálny tuk	Hmotnosť kostí
96.8 kg (-5.8)	48.9 % (-1.3)	37.1 % (+0.6)	10	2.5 kg (-0.1)
Obvod pása	Obvod bokov	Výška	Metabolický vek	Životný štýl
89 cm (-9)	132 cm	180 cm	66 (-1)	1. sedavý štýl (málo alebo žiadna cvičenie)

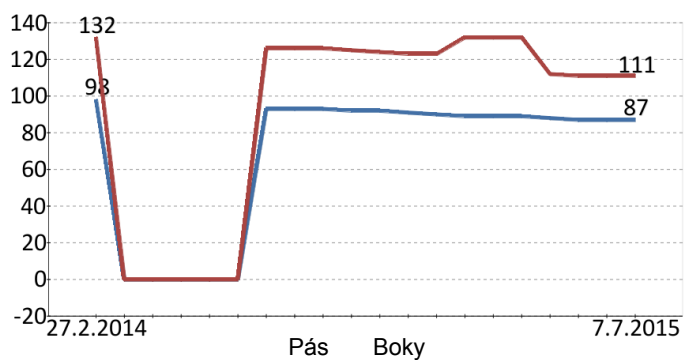
Hmotnosť a beztuková hmota



Podiel tuku a vody



Miery



Metabolický vek

