

SEGMENTACJA

Lewa (L)

Prawa (R)

REKA

REKA

	%	kg
tłuszcz		
mięśnie		

	%	kg
tłuszcz		
mięśnie		



NOGA

NOGA

	%	kg
tłuszcz		
mięśnie		

	%	kg
tłuszcz		
mięśnie		

TUŁÓW

	%	kg
tłuszcz		
mięśnie		

ANALIZA SKŁADU CIAŁA

Imię i Nazwisko Data

Wiek lat **Wiek metaboliczny** lat Różnica (+/-)

Wzrost cm

Waga kg Waga prawidłowa kg Różnica (+/-)

BMI

- Niedowaga <18,5
- Norma 18,5-24,9
- Nadwaga 25-29,9

- Otyłość I 30-34,9
- Otyłość II 35-39,9
- Otyłość III >40

Tkanka TŁUSZCZOWA

Zawartość % Masa kg



Tkanka MIĘŚNIOWA

Zawartość % Masa kg

Wiek 20-29: mało (<34%), norma (34-39%), dużo (>39%)
 Wiek 30-39: mało (<33%), norma (33-38%), dużo (>38%)
 Wiek 40-49: mało (<31%), norma (31-36%), dużo (>36%)
 Wiek 50-59: mało (<29%), norma (29-34%), dużo (>34%)
 Wiek 60-69: mało (<28%), norma (28-33%), dużo (>33%)

Tkanka KOSTNA

Zawartość % Masa kg

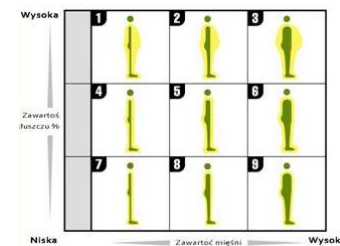
Waga w kg		
Mniej niż 50 kg	50kg-75kg	75kg i więcej
1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg

Nawodnienie

Zawartość % Masa kg

Wartość prawidłowa: 45-60%

BUDOWA CIAŁA



Wynik	Poziom	Wyjaśnienie	5	6	7	8	9
1	Ukryta otyłość	Prawidłowa waga ciała, zbyt wysoka procentowa zawartość tłuszczu	5	6	7	8	9
2	Otyłość	Wysoka zawartość tkanki tłuszczowej, niska masa mięśniowa	5	6	7	8	9
3	Solidna sylwetka	Wysoka zawartość tkanki tłuszczowej i tkanki mięśniowej	5	6	7	8	9
4	W trakcie budowania masy	Niska masa mięśniowa, średnia zawartość tkanki tłuszczowej	5	6	7	8	9

Wisceralna tkanka tłuszczowa

Poziom 1—12

Wskazuje zdrowy poziom tkanki tłuszczowej. Dalsze monitorowanie można prowadzić w celu zapewnienia, że pozostanie na stałym poziomie

Poziom 13- 59

Wskazuje podwyższony poziom tkanki tłuszczowej. Należy rozważyć wprowadzenie zmian w stylu życia, być może poprzez zmiany diety oraz wykonywanie ćwiczeń.

METABOLIZM

Aktywność normalna Aktywność większa

Łączne dzienne zapotrzebowanie kaloryczne kcal