

# Analyzátor tělesné kompozice

Jméno: .....

Režim měření: normal | active | profi

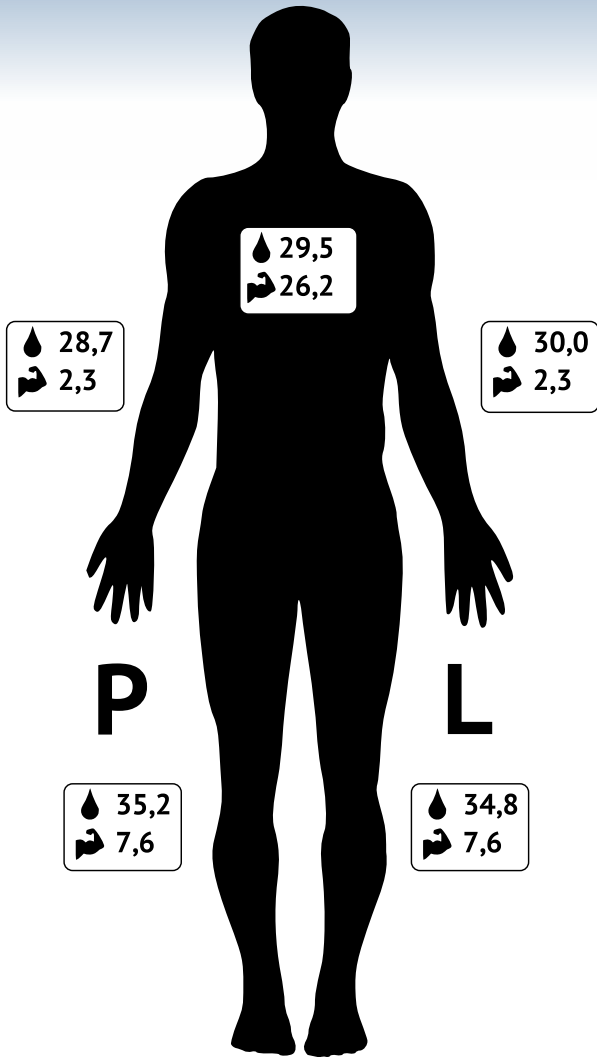
Výška: 172 cm

Hmotnost: 70,7 kg

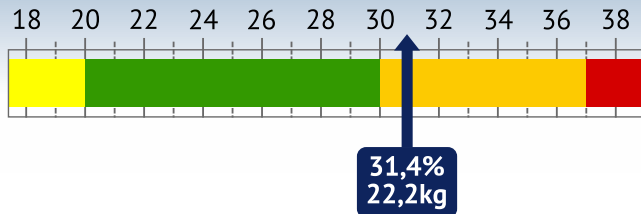
Věk: 37

Datum měření:

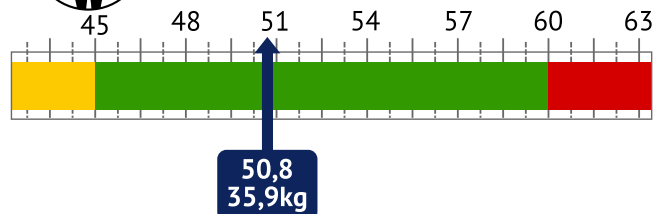
30.8.2017



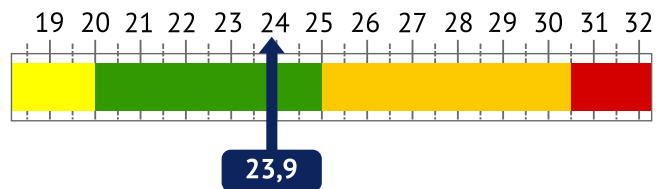
## Analýza tělesného tuku



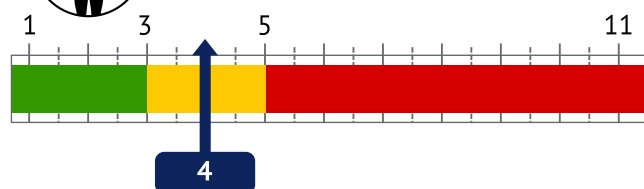
## Analýza tělesné vody [%]



## Analýza BMI [kg/m<sup>2</sup>]



## Analýza viscerálního tuku



## Doporučený denní energetický příjem

2273 kcal (9517 kJ)

Udává množství kalorií pro udržení stávající hmotnosti.



## Kostní hmota (hmotnost kostních minerálů + množství kalcia a ostatních minerálů) - 2,5 kg

Optimální hmotnost kostní hmoty

ženy vážící méně než 50kg: 1,95kg

ženy vážící 50-75kg: 2,40kg

ženy vážící více než 75kg: 2,95kg



## Metabolický věk - 38 let

Pokud je tato hodnota vyšší než váš aktuální věk, je to známka toho, že byste měli začít cvičit, resp. více se pohybovat.



## Celková svalová hmotnost - 46,0 kg

Zahrnuje kosterní svalstvo, hladké svalstvo (srdeční sval a trávicí svaly) i vodu obsaženou v těchto svalech. Svaly hrají důležitou roli při spalování. Je-li jich více, zvyšuje se spotřeba energie, což pomáhá snížit hladinu tuků a zbavit se nadbytečných kilogramů.