

ZPRÁVA BODYSTATU - SLOŽENÍ TĚLA

Michaela VZ - Cvičná

Klient číslo 7

20. říjen 2006

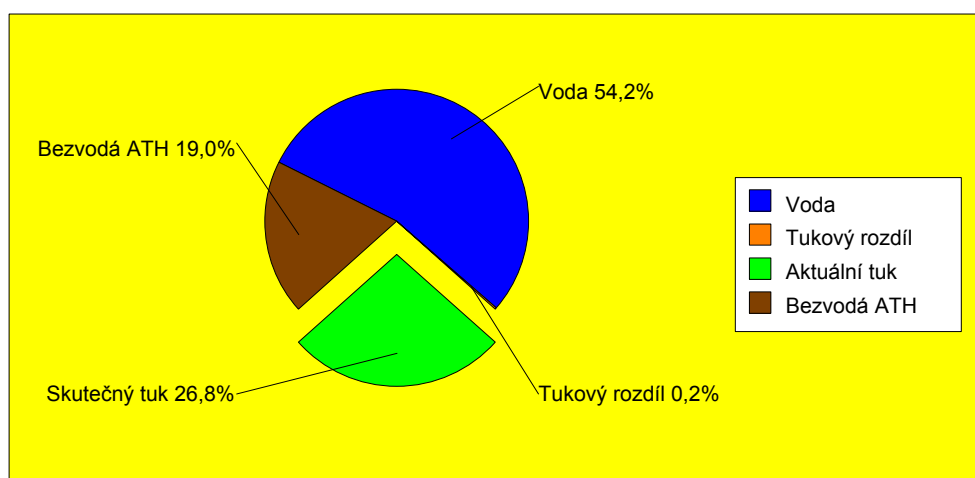
Pohlaví	Žena	Hmotnost	53,0 kg
Věk	37	Výška	165 cm
Aktivita	Velmi nízký/á/é	Impedance	702
		Regresní rovnice	1

	Naměřeno	Meze "normy"	Naměřeno %	Meze "normy"
Celková hmotnost (BMI)	53,0 kg	54 kg až 60 kg		
Tělesný tuk	14,2 kg	12 kg až 15 kg	26,8%	21% až 27%
Aktivní tělesná hmota (ATH)	38,8 kg	42 kg až 45 kg	73,2%	73% až 79%
Tělesná voda	28,7 l	27 l až 32 lts	54,2%	50% až 60%
Bezvodá ATH	10,1 kg			

Bazální metabolismus 1360 kcal/den (25,7 kcal/kg)
Hodnota bazálního metabolismu je dána výpočtem energie potřebné v klidovém stavu organismu.

Výpočet celkové metabolické potřeby 1904 kcal/den
Vypočtené množství energie, které vaše tělo denně potřebuje při zvoleném stupni aktivity.

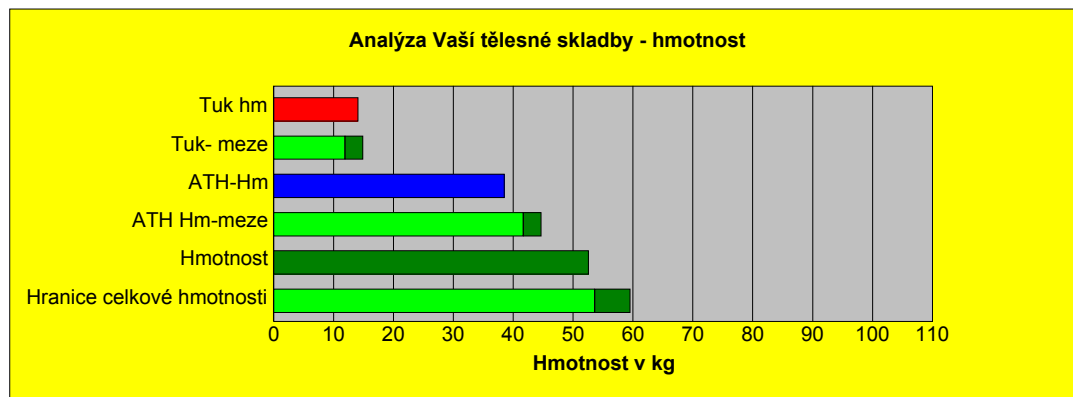
Hmotnost těla: nízký/á/é
Tuk v %: normální
Voda % : normální



BODYSTAT - ZPRÁVA O SLOŽENÍ TĚLA

Michaela VZ - Cvičná

20. říjen 2006



CELKOVÁ HMOTNOST TĚLESNÉHO TUKU 14,2 kg 26,8%

Normální procento tělesného tuku pro Vás je od **21%** do **27%**.

Vaše procento tuku je **NORMÁLNÍ** pro Váš věk a pohlaví.

Za normálních podmínek tělesný tuk nemá být redukován pod doporučenou nižší hranici normálního rozmezí. Určité nezbytné procento tuku je potřebné pro udržování tělesných funkcí a pro dobré zdraví.

CELKOVÉ MNOŽSTVÍ ATH 38,8 kg 73,2%

Vaše normální procento ATH je od **73%** do **79%**.

Vaše procento ATH je **NORMÁLNÍ** pro Váš věk a pohlaví.

ATH - aktivní tělesná hmota je beztuková hmotnost svalů, vody a kostí.

Bezvodá aktivní tělesná hmota je hmotnost svalstva a kostní hmoty s vyloučením podílu vody. Tato aktivní hmotnost je organismem stále vyhodnocována a zajišťována. Za normálních podmínek jsou její ztráty malé nebo žádné, fyziologicky ke ztrátě aktivní hmoty dochází v procesu stárnutí.

Nikdy nepoužívejte ATH jako cílovou hmotnost.

CELKOVÁ TĚLESNÁ HMOTNOST - "VÁHA" 53,0 kg

BMI - Body Mass Index - index tělesné hmotnosti Doporučená hmotnost pro Vás je **54 kg** až **60 kg**.

Vaše tělesná hmotnost je pod dolní hranicí normy.

TĚLESNÁ SKLADBA - KOMPOZICE - TYP TĚLESNÉ STAVBY

Máte tělesnou stavbu s velmi nízkým zastoupením tuku.

Toto může být v normě pro určité skupiny lidí nebo pro trénované atlety. Jestliže tomu tak není, program příbytku na váze Vám může zpracovat Váš odborný poradce.

Používejte **BODYSTAT** ke sledování složení těla pravidelně!

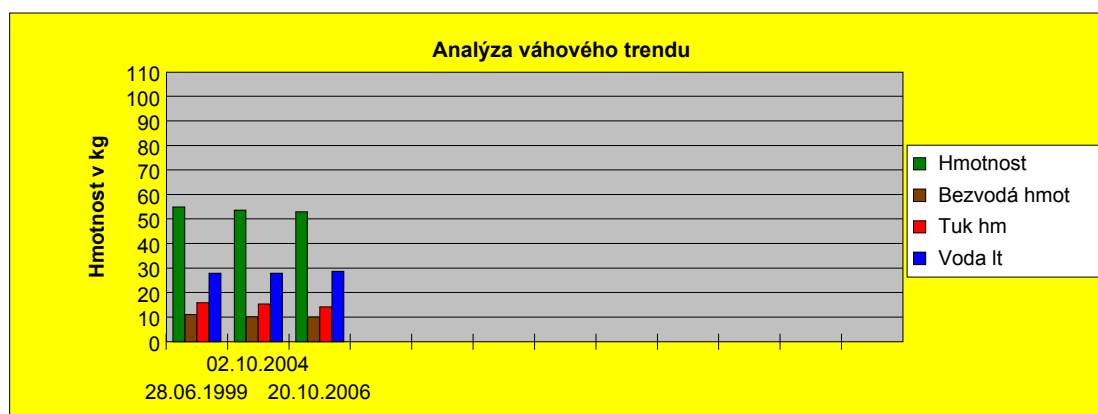
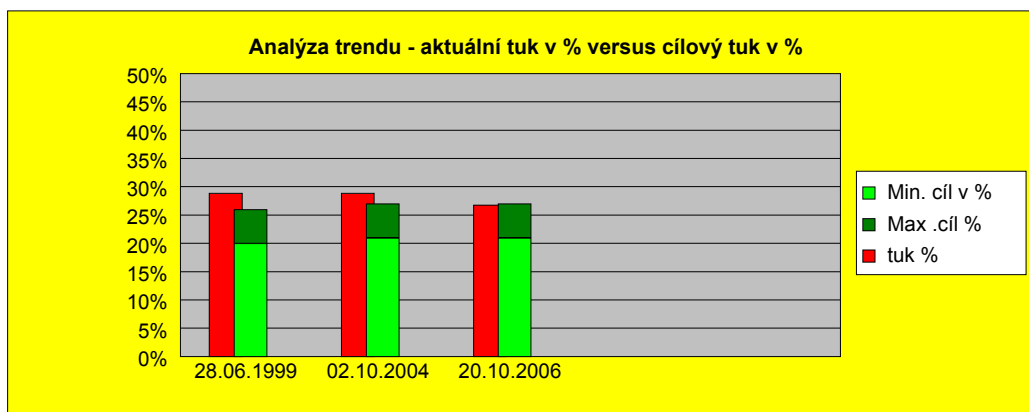
BODYSTAT - TRENDOVÁ ZPRÁVA

Michaela VZ - Cvičná

Rovnice = 1

KLIENT číslo 7

20. říjen 2006



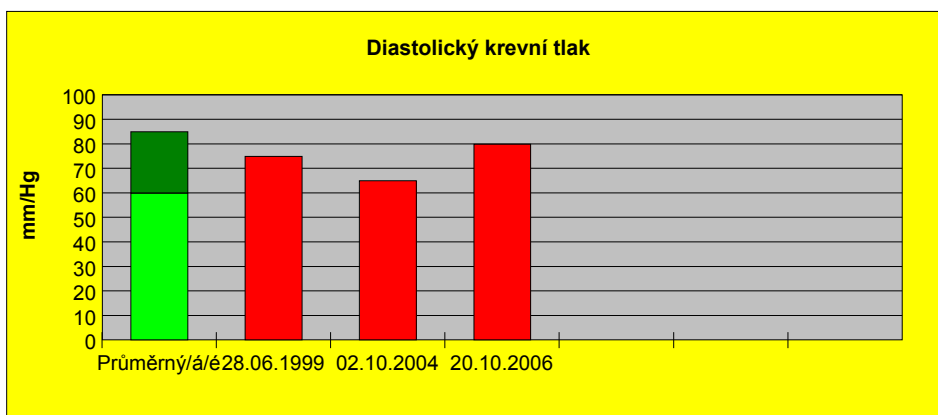
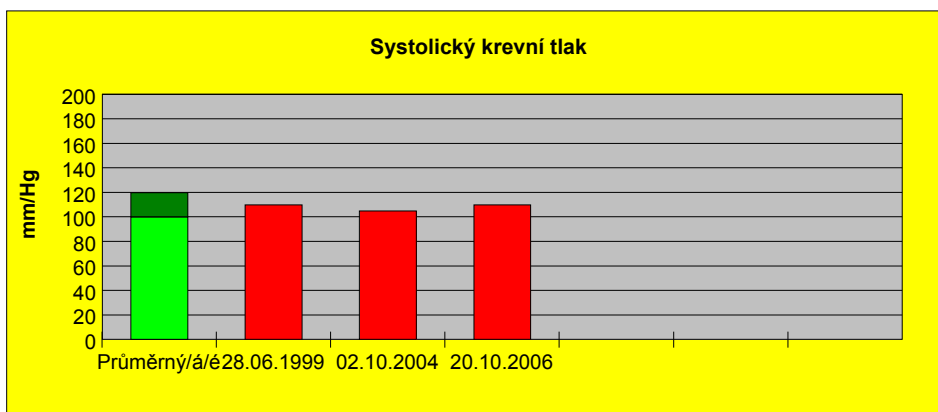
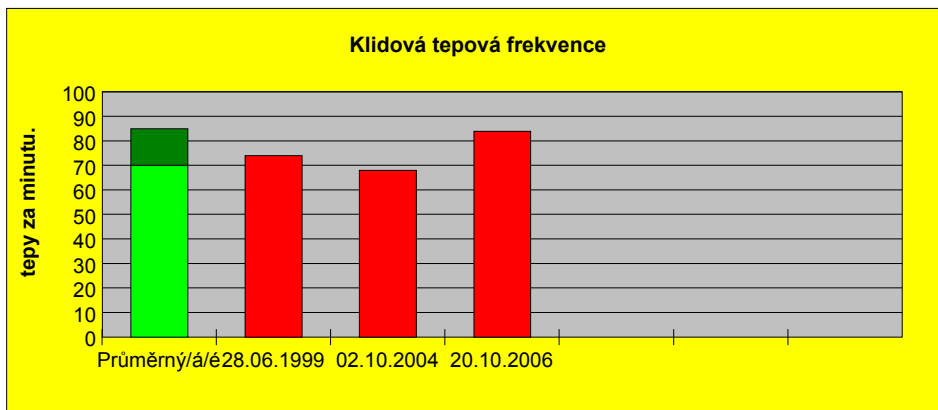
<u>Datum</u>	<u>Hmotnost</u> kg	<u>ATH</u> kg	<u>Tuk</u> kg	<u>Tuk %</u>	<u>Cíl %</u>	<u>BM úroveň</u> kcal/kg	<u>ATH b.v.</u> kg	<u>Voda</u> L	<u>Imped</u>	<u>P-B index</u>
28.06.1999	55,0	39,1	15,9	28,9	23	24,9	11,1	28,0	732	0,81
02.10.2004	53,7	38,2	15,5	28,9	24	25,1	10,2	28,0	723	0,80
20.10.2006	53,0	38,8	14,2	26,8	24	25,7	10,1	28,7	702	0,96

BODYSTAT - TRENDOVÁ ZPRÁVA

Michaela VZ - Cvičná

KLIENT číslo 7

20. říjen 2006

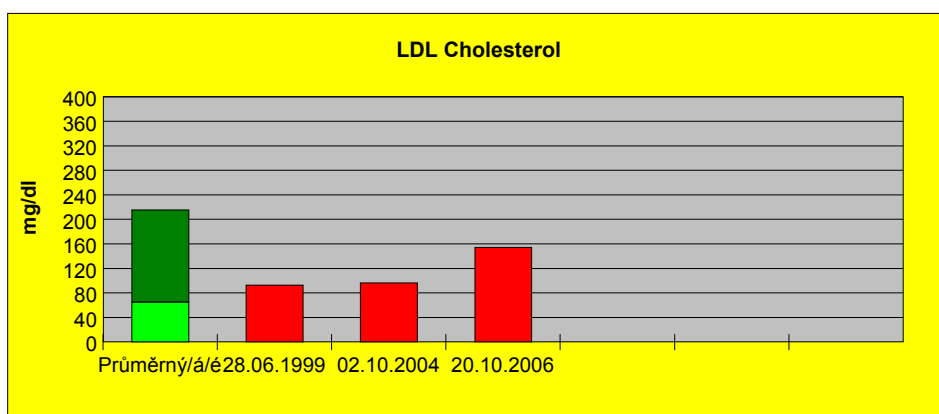
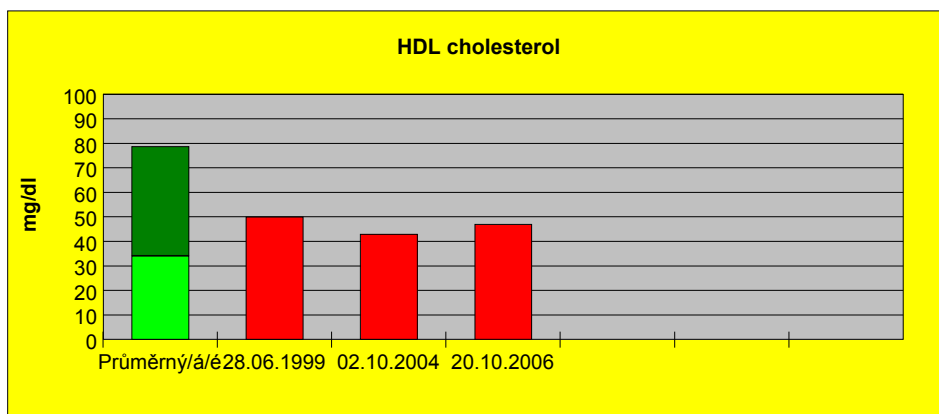
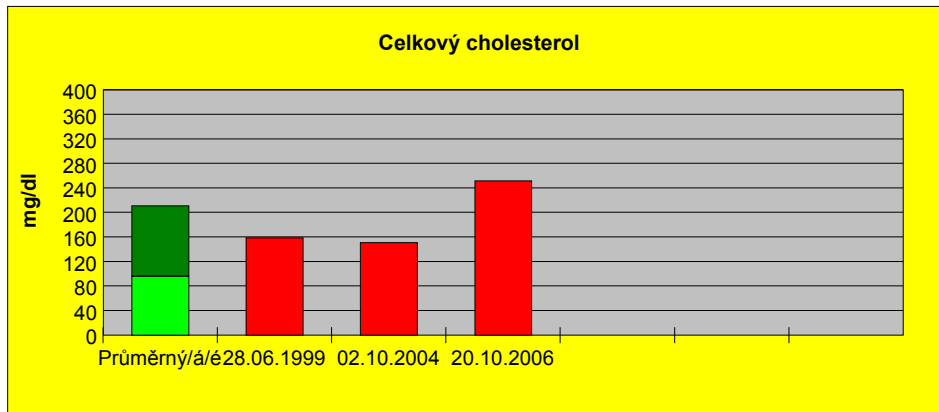


BODYSTAT - TRENDOVÁ ZPRÁVA

Michaela VZ - Cvičná

KLIENT číslo 7

20. říjen 2006

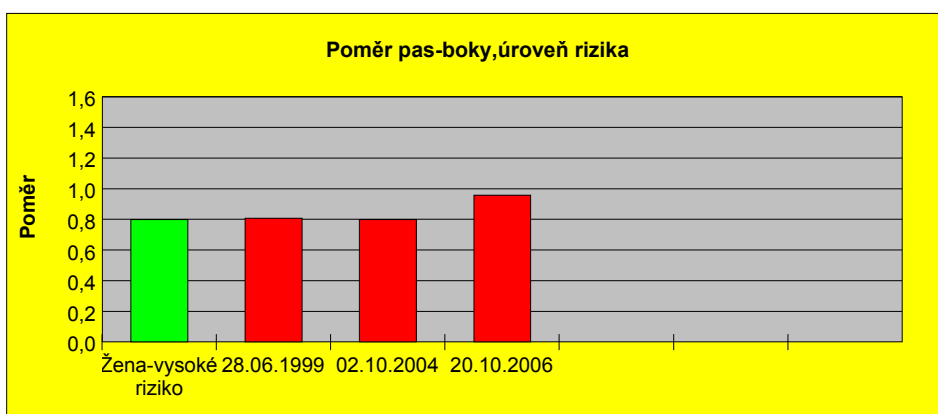
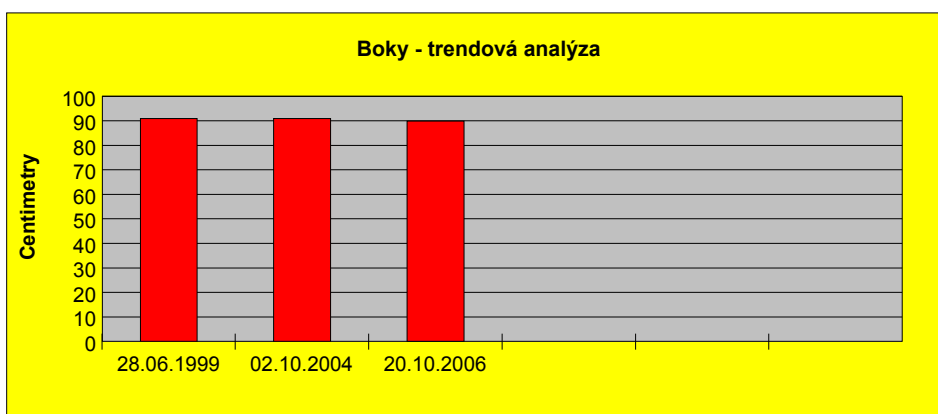
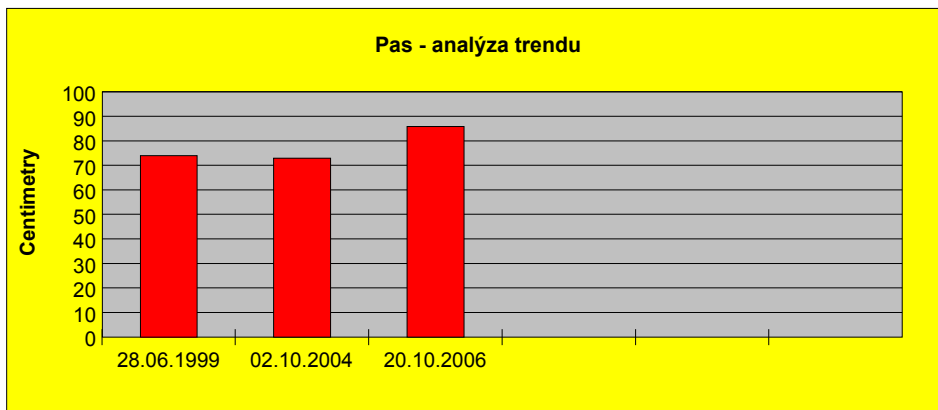


BODYSTAT - TRENDOVÁ ZPRÁVA

Michaela VZ - Cvičná

KLIENT číslo 7

20. říjen 2006

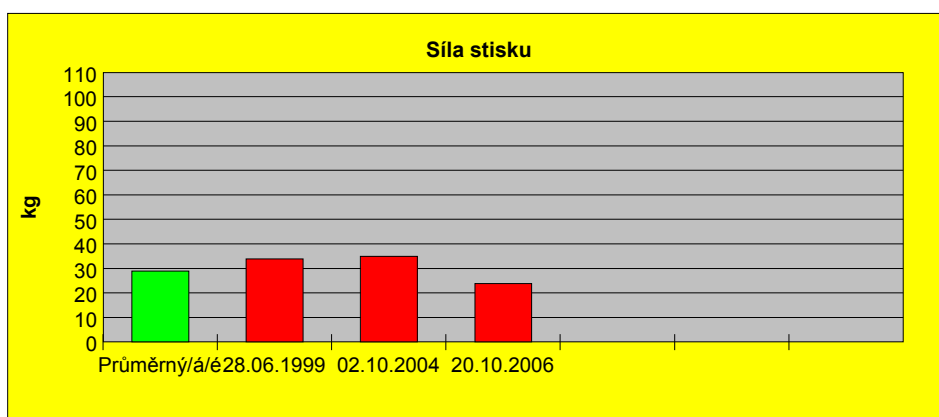
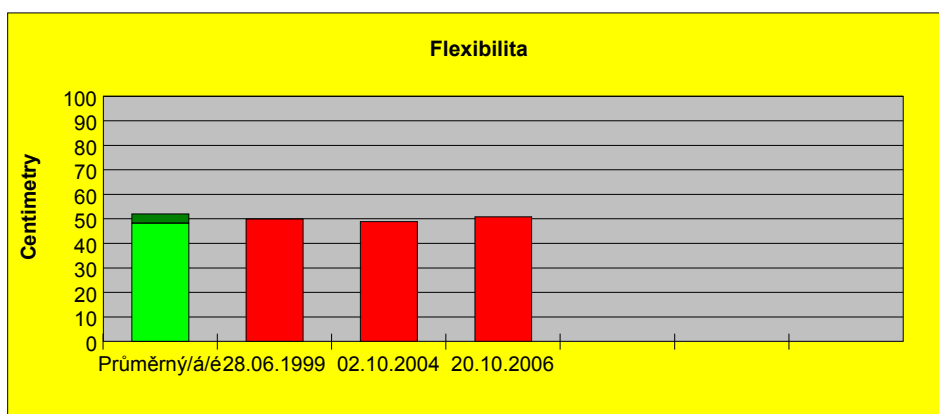
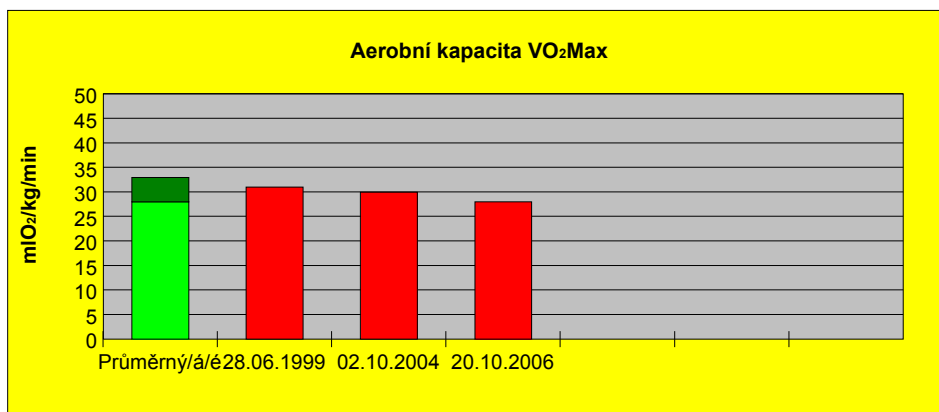


BODYSTAT - TRENDOVÁ ZPRÁVA

Michaela VZ - Cvičná

KLIENT číslo 7

20. říjen 2006

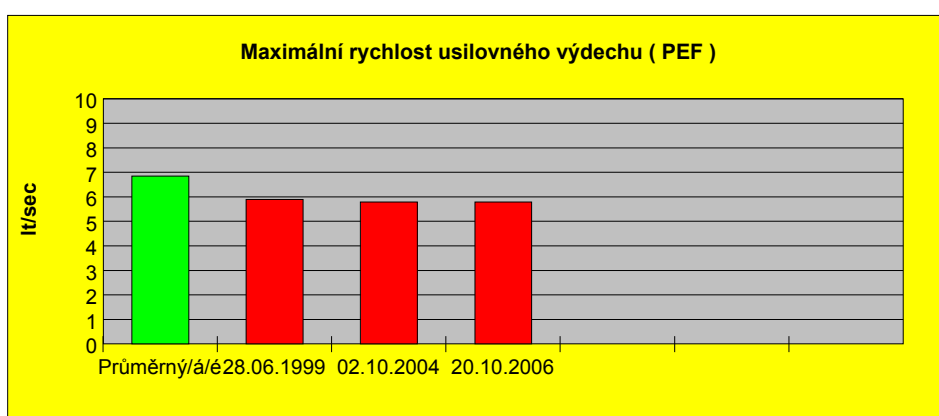
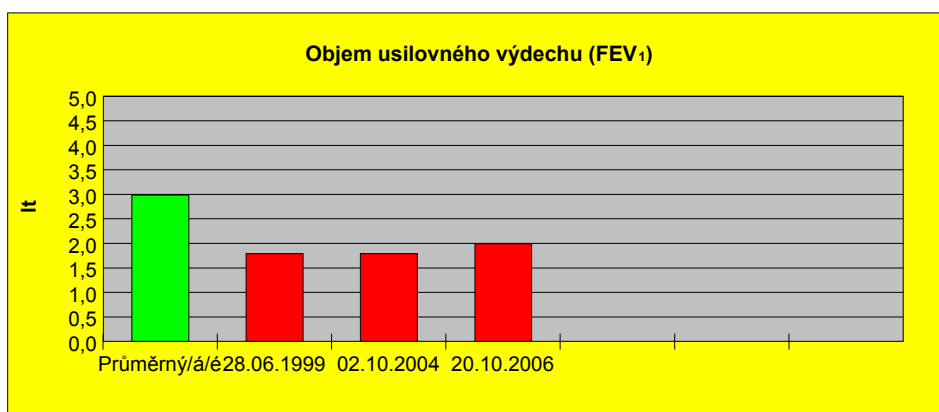
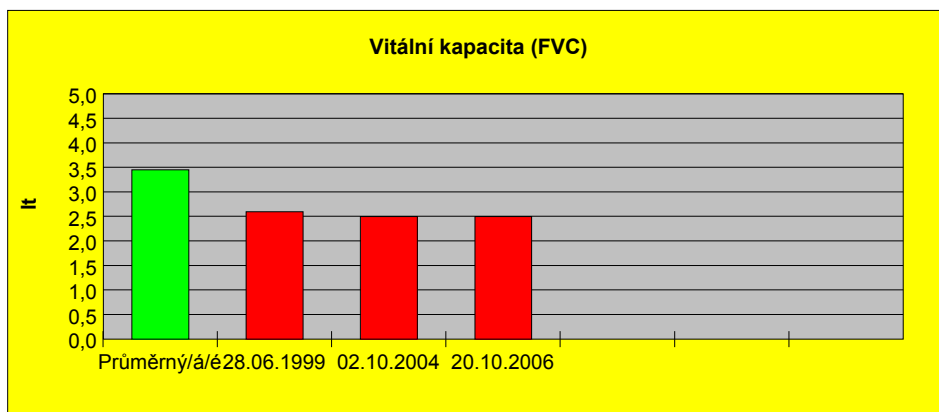


BODYSTAT - TRENDOVÁ ZPRÁVA

Michaela VZ - Cvičná

KLIENT číslo 7

20. říjen 2006



BODYSTAT - TRENDOVÁ ZPRÁVA

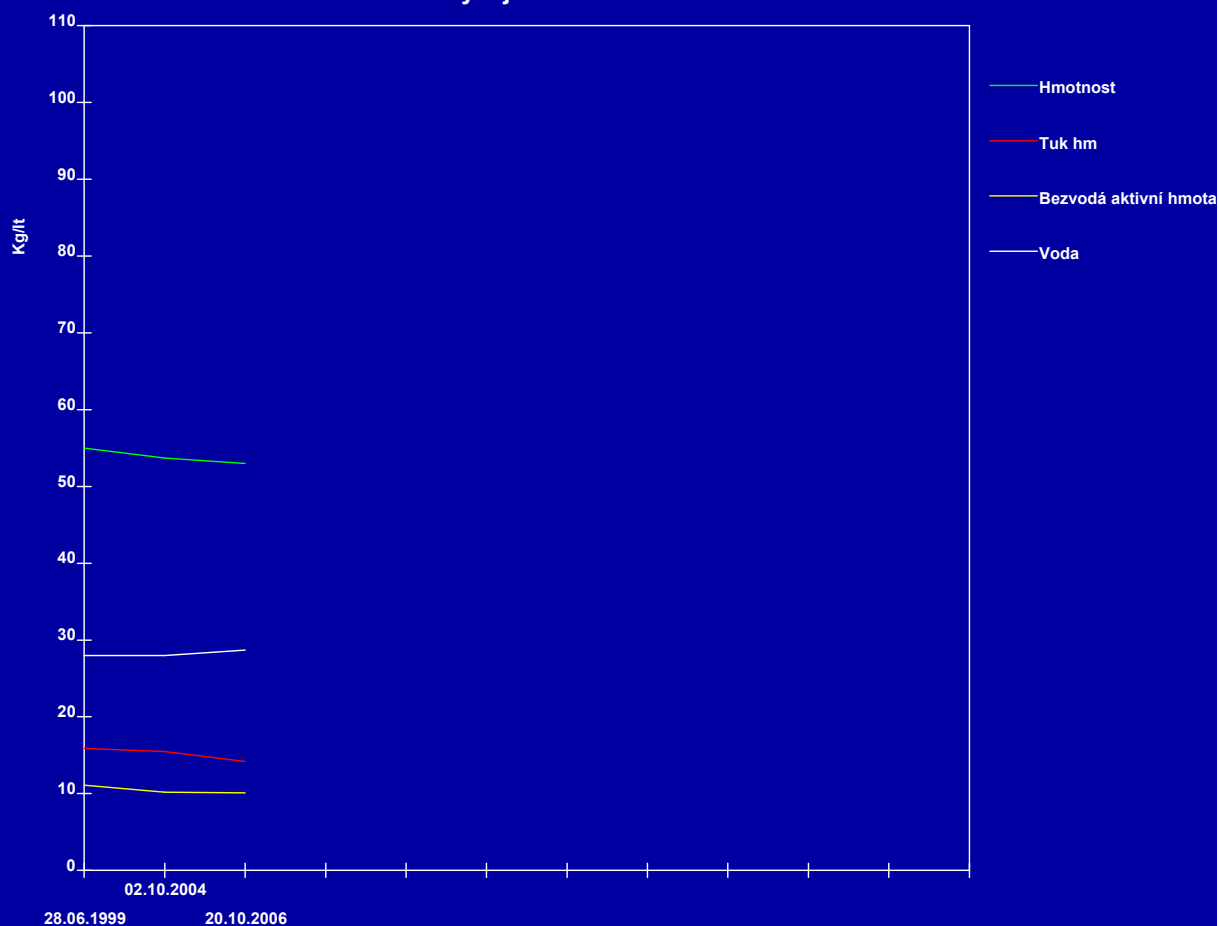
Michaela VZ - Cvičná

KLIENT číslo 7

20. říjen 2006

	<u>Start</u>	<u>Konec</u>	<u>Změna</u>	<u>% variace</u>
Datum	28.06.1999	20.10.2006		
Hmotnost	55,0 kg	53,0 kg	-2,0 kg	-3,6 %
Tuk hm	15,9 kg	14,2 kg	-1,7 kg	-10,7 %
Bezvodá aktivní hmota	11,1 kg	10,1 kg	-1,0 kg	-9,0 %
Voda lt	28,0 lt	28,7 lt	0,7 lt	2,5 %
Imp 50kHz	732	702		

Graf vývoje složení těla



MANAGEMENT HMOTNOSTI A AKTIVITY

Michaela VZ - Cvičná

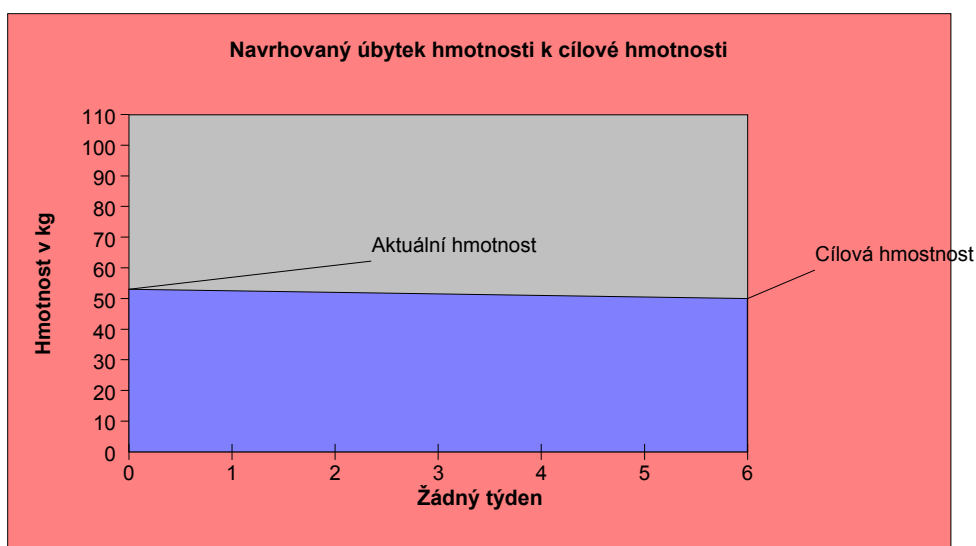
KLIENT číslo 7

20. říjen 2006

Tělesná hmotnost	53,0 kg
Cílová hmotnost	50,0 kg
Změna hmotnosti (rychlost)	-0,5 kg/týden
Změna stravy/den	-471 kcal/den
Změna pohybu (nové aktivity)	80 kcal/den

Abyste zhubli 0,5 kg/týden, potřebujete snížit dietní příjem o -471 kcal/den.

Toto by Vám mělo umožnit dosáhnout vaši cílovou hmotnost 50,0 kg za 6 týdnů/ů.



Vybrané činnosti

STUPEŇ 2: 2,4 kcal/min. 01:00 hod:min/den, 1 den/týden.

Činnost: lukostřelba, stolní tenis, rybaření, tesařina, peší turistika, zahrádkaření (lehké), kriket, volejbal, tělocvik, jízda na kole (lehká 9 km/hod), hudba (bubnování), tanec (taneční sál), plavání (šlapání vody).

STUPEŇ 3: 4,0 kcal/min. 01:00 hod:min/den, 1 den/týden.

Činnost: kanoistika (závodní), golf, kriket (společenský), cyklistika (lehká 15 km/hod), tenis, badminton, tanec (lehký aerobik), zahrádkaření (průměrné), jízda na koni (klusem), lyžování (lehké).

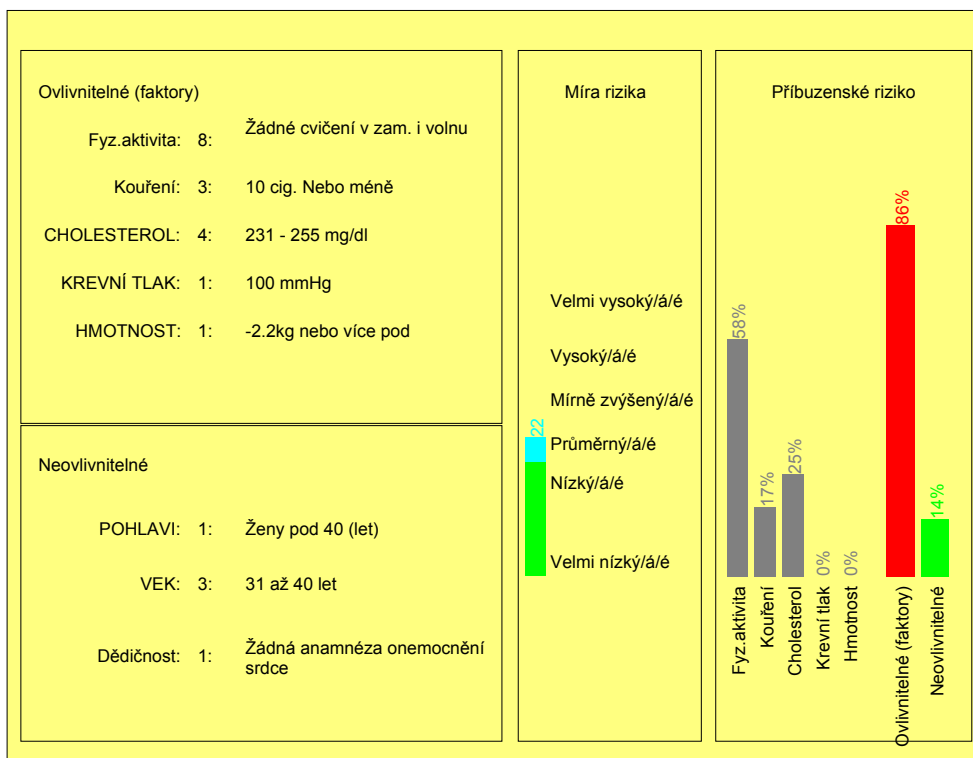
STUPEŇ 4: 5,7 kcal/min. 00:30 hod:min/den, 1 den/týden.

Činnost: jízda na koni (tryskem), zahrádkaření (namáhavé), plavání (pomalý kraul), vysokohorská turistika, běh (8 km/hod), tanec (intenzivní aerobik), basketbal, hokej, fotbal.

Zpráva o úrovni srdečního rizika

Michaela VZ - Cvičná
Klient č. 7

20. říjen 2006



Máte **Průměrný/á/é** riziko získání koronárního srdečního onemocnění pro příštích 6 - 8 let.

Můžete kontrolovat **86%** úroveň Vašeho rizika.

Nejdůležitější ovlivnitelný faktor ve Vašem případě je **Fyz.aktivita** který činí **58%** zfaktorů, které můžete kontrolovat.

Zpráva o úrovni srdečního rizika

Michaela VZ - Cvičná

Klient č. 7

20. říjen 2006

Ovlivnitelné faktory rizika

Riziko	Současnost	Doporučení
Fyz.aktivita	8 Žádné cvičení	6 Nízká v zam. nízká rekr.
Kouření	3 10 cigaret za den	1 Nekuřák
Cholesterol	4 231-255 mg/dl	2 181-205 mg/dl
Krevní tlak	1 100 mmHg	1 Beze změny
Hmotnost	1 >2.2kg pod	1 Beze změny
Mezisoučet	17	11

Neovlivnitelné rizikové faktory

Pohlaví	1 Ženy pod 40 (let)	
Věk	3 31 až 40 let	
Dědičnost	1 V anamnéze žádné onemocnění srdce (bratři, sestry, rodiče)	
Mezisoučet	5	5
Celkový výsledek	22 Průměrný/á/é riziko	16 Nízký/á/é riziko

Fyzická aktivita-cvičení: pravidelné cvičení sehrává hlavní roli v prevenci ischemické choroby srdeční tím, že snižuje cholesterol (redukuje lipoprotein nízké hustoty, zvyšuje lipoprotein vysoké hustoty), snižuje psychický stres, krevní tlak, uklidňuje srdeční frekvenci, snižuje tělesný tuk a zvyšuje tělesnou svalovou hmotu.

Kouření tabáku: Toto je pravděpodobně největší samostatná příčina ischemické choroby srdeční a cévních mozkových příhod.

Kouření cigaret je riziko, kterému se dá vyhnout.

Cholesterol: Jeho vysoké hladiny jsou způsobeny konzumací stravy s vysokým obsahem nasycených tuků a cholesterolu, vysokým obsahem tělesného tuku, fyzickou nečinností, kouřením cigaret a stresem. Snížení cholesterolu může být dosaženo změnami životního stylu a stravy, např. cvičením, úbytkem tělesného tuku, stravou s vysokým obsahem vlákniny a vícenasycených tuků.

LDL (lipoprotein nízké hustoty): jeho vysoká hladina zvyšuje riziko ischemické choroby srdeční.

HDL (lipoprotein vysoké hustoty): jeho vysoká hladina snižuje riziko ischemické choroby srdeční.

Měli byste snížit vaši hladinu cholesterolu. Váš konzultující odborník vám poradí.

Krevní tlak (hypertense): Vysoký krevní tlak může být způsoben obezitou, kouřením tabáku, nadměrným solením (sodík vchloridu sodném), fyzickou (tělesnou) nečinností, usazeninami na stěnách arterií, včetně mnoha neznámých příčin.

Hmotnost: Obezita (zvýšení tělesného tuku) přispívá k riziku ischemické choroby srdeční.

Tyto údaje jsou míněny pouze jako rádce/vodítko pro zlepšení životního stylu.

Poznámka: vždy vyhledejte radu odborníka dříve než změníte stravu a cvičební návyky (lékaři se zaměřením na výživu a pohybovou problematiku, vyškolení odborníci ve fitcentrech apod.).

Komentář konzultanta

RR1

Vaše další schůzka je plánována na :

Datum

Čas: