



InBody

ID misa (MISA)

Věk 14,0Roky

Výška 173,0cm

Pohlaví Dívka

Datum 2009/09/30

čas 13:22:19

Pojďme odhalit z čeho je vytvořeno mé tělo?

Zaujímá většinu mého těla	Tělesná voda	32,1kg	Příliš málo
Vytváří svaly	Bílkovina	8,4kg	Příliš málo
Dělají pevné kosti	Minerál	3,01kg	Příliš málo
Uchovává nadbytečnou energii	Tělesný tuk	10,1kg	Příliš málo

Zkontrolujeme zda je mé tělo dostatečně vyvážené?

			Pod		Normální	Nad						
Moje celková	Váha	53,6kg	1	2	3🐼	4	5	6	7	8	9	10
Pro báječný tvar	Sval	23,5kg	1	2	3🐼	4	5	6	7	8	9	10
Ukládám si příliš mnoho	Tělesný tuk	10,1kg	1	2	3😁	4	5	6	7	8	9	10

Roste mé tělo dobře?

Podívejte se na komentář s označením dlaně. Ukazuje stav svalů paží.

Podívejte se na komentář s označením chodidla. Ukazuje stav svalů nohou.

Jsi trochu buclatý.

Bylo by skvělé, kdybys více rostl.

Jsem dobře vyvážený?

Jsi poměrně vyvinutý.

Dobře!

Délka je v pořádku, ale potřebuješ více svalů.

Vypadáš slabý

Paže **Vyvážený** Lehce-
nevyvážený Extrémně-
nevyvážený

Když jsi štíhlý, jsi vyvinutý

Dost dobrý

Chybí ti svaly

Zdáš se být slabý

Nohy **Vyvážený** Lehce-
nevyvážený Extrémně-
nevyvážený

Máš svaly jako atlet

Velmi dobře!

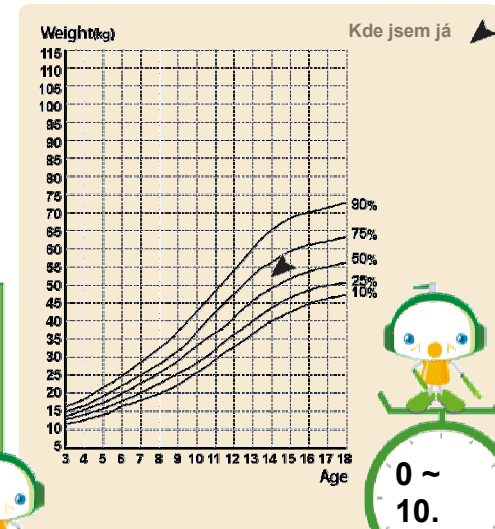
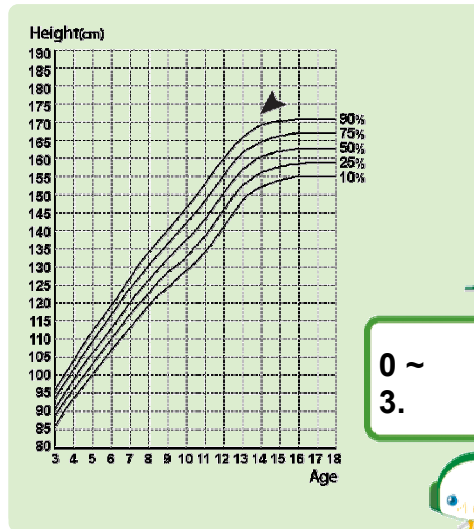
Ke své váze máš slabé svaly.

Tvé svaly jsou vzhledem k váze v pořádku, ale zdáš se být slabý.

Paže a nohy **Vyvážený** Lehce-
nevyvážený Extrémně-
nevyvážený

Kde jsem mezi svými 100 přáteli se svou výškou a váhou?

Čím vyšší a těžší, čísla se zvyšují.



Jaká je moje ideální váha?

Pro mou ideální hmotu svalů	Potřebuješ nabrat	7,2kg
Pro mou ideální hmotu tuku.	Potřebuješ nabrat	5,1kg
Pro mou ideální váhu	Potřebuješ nabrat	12,3kg

Takže, jaká je moje ideální váha?

65,9kg

Ohodnocení mého těla

BMI Index tělesné hmotnosti	17,9kg/m ²	normální	pod	nad	extrémně nad	Jaké je moje růstové skóre?
P B F Procento tělesného tuku	18,8 %	normální	pod	lehce nad	extrémně nad	
O D Stupeň obezity	81%	normální	slabý	nadváha	extrémně nad	
BMR Bazální metabolický výdej	1310 kcal	normální	pod	nad		

95 Body

poznámka

Impedance					
Z (kHz)	RA	LA	TR	RL	LL
20kHz:	425,3	432,2	27,6	263,0	271,3
100kHz:	390,3	396,3	24,3	243,4	253,6