

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00	3	voda - 500	Doma v klidu u stolu		
	Ovesné vločky	50			káva espresso			
	Banán	120						
Trénink			7:00		voda - 200	Venku - silnice	Běh - 10 km/h (60)	436
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300	V autě ve spěchu do práce		
Oběd	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500	V práci v klidu u stolu		
	Špagety Carbonara	250			káva espresso			
Svačina	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200	V práci v klidu u stolu		
Trénink			18:00		voda - 200	Posilovna	Silový trojboj - 4 série, 8 opakování (70)	521
Svačina	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300	Posilovna		
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	20:30	1, 3	voda - 500	Doma v klidu u stolu		
	Mozzarella	100						
	Slunečnicová semínka	20						
	Olivový olej	5						
	Celozrnná bageta	100						
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8			
		do	5:50	1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jméno	
Pohlaví	žena
Věk	31
Výška	163 cm
Hmotnost	98,5 Kg
% tělesného tuku	48.70%
Zaměstnaní	rodičovská dovolená do 10/2022, konzultant OSVČ
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita	sezení
Hlavní pohybová aktivita	chůze
Objem tréninku týdně (v hodinách)	
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity	
Objem tréninku týdně (v hodinách)	
Orientační či průměrný počet kroků za den	

Cíle naší spolupráce	Úprava výživových zvyklostí a snížení po porodní hmotnosti.
----------------------	---



InBody

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
210922-2	160cm	31	Žena	2021.09.22. 07:15

P-1
B-1

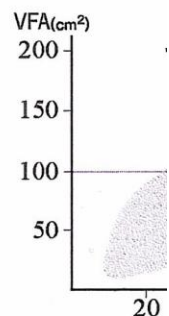
Analyza Složení Těla

	Hadnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmot	Hmot Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	37,0 (28,0~34,2)	37,0	47,5 (36,0~44,0)	50,2 (38,1~46,6)	98,0
Bílkovina (kg)	9,9 (7,5~9,1)	nekostni			(46,8~63,3)
Minerály (kg)	3,31 (2,59~3,17)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	47,8 (11,0~17,6)				

Výsledek InBody

* Celkový výsledek složení těla. Sval nad 100 bodů.

Objem Viscer



Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad	
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %			98,0
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %			28,0
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 (525,1) %			47,8

Kontrola Hmot

Cílová Hmotnost
Kontrola Hmotnosti
Kontrola Tuku
Kontrola Svalová

Analyza Obezity

	Pod	Normální	Nad	
BMI (kg/m²)	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0			38,3
Procento tělesného tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0			48,7

Segmentová

Pravá Paže (L)
Levá Paže (L)
Trup (2L)
Pravá Noha (L)
Levá Noha (L)

Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %			0,380
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %			0,380
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,378
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,375
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,375

Parametry pro

Nitroboněčná Voda
Mimobuněčná Voda
Bazální Metabolická Mí
Poměr Obvodu Pasu a H
Buněčná hmota v těle

Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		

Výsledky Intel

Naskenujte QR kód
výsledky zobrazte
podrobněji.

Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	98,0
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	28,0
Procento tělesného tuku (%)	48,7

Fáze celého tě

φ(°) 50 kHz

Impedance

Z(Ω)	1 kHz	5 kHz	50 kHz	250 kHz	500 kHz
PP	341,1	333,1	301,1	272,1	263,1

Poměr ECW

0,377

1000 kHz | 258,1

Předchozí Celkem

21.09.22.
07:15

Ver.LookinBody120.3.0.1.7 - S/N: C71700246

Copyright © 1996 - by InBox

109cm
123cm

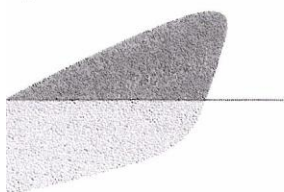
Body

55/100 Bodů

Skóre, které odráží zhodnocení
jiná osoba může mít výsledek

Průměrného Tuku

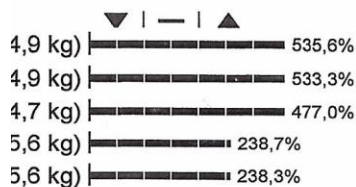
244,7



Průměrná tělesná hmotnost

- 65,2 kg
- 32,8 kg
- 32,8 kg
- 0,0 kg

Analýza Tuku



Průměrná tělesná hmotnost

- 23,0 L (17,4~21,2)
- 14,0 L (10,6~13,0)
- 1455 kcal (1837~2163)
- 1,12 (0,75~0,85)
- 33,0 kg (24,9~30,5)

Průjemnost QR Kódu

QR kód



Úhlopříčná délka úhel

5,6 °

	LP	TR	PN	LN
0	334,6	22,5	302,8	305,2
9	327,5	22,1	295,0	297,5
2	295,2	19,8	260,4	262,7
2	267,1	16,9	232,8	234,3
4	258,5	15,6	226,6	227,5

0 253,4 14,0 223,2 223,0

dy Co., Ltd. All rights reserved. BR-Czech-C7-B-140703

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně			8:00		0.5l vody s citronem	doma		
	2 žitné rohlíky, 6 plátků kuř. Debrecínky, 1 plátek Leerdamer, 2 vajíčka na hniličku		10:00	1.3	heř. Čaj + med			
Trénink								
Svačina			13.30		0,5 l vody			
Oběd	sumec (pěst), brambory s kmínem (hrst) společně s Kubou	380 g	13.50	3				
Svačina	selský jogurt s čokoládou, s Kubou		17:00	2	0.5 l vody			
Trénink								
Svačina								
Večeře	kuřecí vývar s nudlemi	200 g	19:00	1, 2				
			20.30		0.5 l vody			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)		22:00	Kvalita spánku (1-10)	8			
			9:30	1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně			7:00		0.5.l vody	doma		
	ovesná kaše s oříškama a půl banánem	cca 300 g	7:10	3		doma		
Trénink								
Svačina	3/4 emco oříšková tyčinka		12:00	1		v autě, venku		
Oběd			11:00 - 13:00		620 ml vody	venku		
	banán		13:00			za jízdy autem		
	cca 100 g řízek obalený, bramborový salát bez majonézy		14:00	1		v jídelně		
Svačina								
Trénink								
Svačina								
Večeře	rýže na kari s kuřec masem, 2 volské oka	200 g	19:30	1		doma		
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6			
		do	6:50	1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně			9:00		0,5 l vody	doma		
	ovesná kaše s kokosem a lžička medu	300 g	9:30	1		doma		
			9:50		hrnek čaje	doma		
Trénink								
Svačina								
Oběd	4 plátky večerní chlebíků. 2 pl. Debrecínky, 1 pl. Krolewski		13:00	1		v autě		
	5 koleček salátové okurky							
Svačina	půl šunkové pizzy		16:30	1	2 dc zelený č + med			
Trénink						chůze po ZOO 7 km, 4 hodiny	1000	
Svačina	půl jablka		18:30	2		v autě		
Večeře			19:30		2 dcl vody	doma		
	4 kukuřičné pl., 2 plátky debrecínky, 1 pl. Krolewski		20:30	2	2 dcl čaje	doma		
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	21:00	Kvalita spánku (1-10)	6			
		do	8:00	1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně			9:00		2 dc vody	doma		
	jogurtový nápoj	274 ml	10:30	1				
Trénink	chůze							
Svačina	jogurtový nápoj	274 ml	13:00					
Oběd	špagety s cuketou a vepřovými nudličkami	200-300	14:00	1	0.5 l vody			
Svačina	půlka Mily		16-17		1 2 dc heřmánkový čaj			
Trénink								
Svačina								
Večeře	špagety s cuketou a vepřovými nudličkami	200-300	18-19	1.2	voda, čaj			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7			
		do	7:30	1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	2 dýňové bulky se šunkou a volským okem		9:00		1 l vody	doma		
			9:30					
			11:00		0.5 l vody	doma		
Trénink								
Svačina								
Oběd								
Svačina								
Trénink								
Svačina								
Večeře								
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	5			
		do	8:30	1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				