

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
Trénink			7:00		voda - 200
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
Oběd	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
Svačina	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
Trénink			18:00		voda - 200
Svačina	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	20:30	1, 3	voda - 500
	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
Věk
Výška
Hmotnost
% tělesného tuku
Zaměstnaní
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita
Hlavní pohybová aktivita
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

M	
	22
	189
	87
	8
student/ běžec na lyžích	
oboje?	
běh na lyžích	
10 až 16	
běh, cyklistika, silový trénink	
4 až 8	
20K	

--



Kostemich
Procento
tělesného
Poměr
 Předch

InBody

20926-2 | Výška 189cm | Věk 22 | Pohlaví Muž | Datum / Čas Testu 2022.09.26. 14:41

Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Tělesná Voda (L)	59,5 (44,2~54,0)	59,5	76,6 (56,8~69,4)	81,6 (60,1~73,5)	88,7 (66,8~90,4)
Svalovina (kg)	16,1 (11,9~14,5)	neznámá			
Minerály (kg)	5,98 (4,09~4,99)				
Svalový tuk (kg)	7,1 (9,4~18,9)				

Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	88,7	
Podíl svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	46,6	
Podíl tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	7,1	

Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg/m²)	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	24,8	
Podíl tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	8,0	

Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,81		0,371
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,75		
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	34,6		0,376
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,55		
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,53		0,373
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	116,5		

Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,373	

Parametry Složení Těla

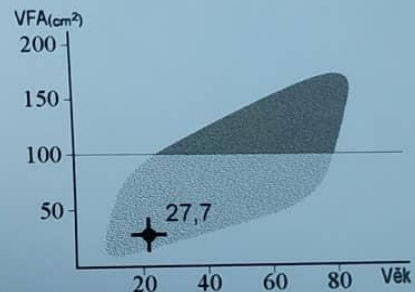
Hmotnost (kg)	88,7
Svalovina (kg)	46,6

Výsledek InBody

95/100 Bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	88,7 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,1 kg) ↓ 13,3%
Levá Paže	(0,1 kg) ↓ 14,3%
Trup	(3,6 kg) ↓ 73,2%
Pravá Noha	(1,1 kg) ↓ 53,9%
Levá Noha	(1,1 kg) ↓ 53,3%

Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	37,3 L (27,4~33,4)
Mimobuněčná Voda	22,2 L (16,8~20,6)
Bazální Metabolická Míra	2133 kcal (1836~2161)
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,77 (0,80~0,90)
Buněčná hmota v těle	53,4 kg (39,2~48,0)

Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



Fáze celého těla úhel

φ(°) 50 kHz | 7,0°

Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(Ω) 1 kHz	305,3	309,2	19,7	250,7	247,6
5 kHz	297,3	301,1	18,8	245,0	242,0







Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	chléb + máslo	150	7:30	1,2,3	voda 500
	šunka	100			flatwhite 200
	sýr	100			
Trénink			8:30		
Svačina				1,2,3	voda 500
Oběd	kukuřičný krém	300	11:00		voda 500
	segedínský guláš :D	300?			
Svačina					
Trénink			13:30		
Svačina	jablko+bueno	150+43	15:00	1,2,3	voda 500
Večeře	salát zeleninový	400	18:30	1,2,3	voda 300
	toasty	100			cocacola 300
	sušenky	100	20:30		
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:56	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:06	1 - velmi špatná 10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vánočka	200	7:00	1,2,3	voda 500
	máslo				flatwhite 250
	marmeláda	50			
Trénink			9:00		
Svačina	banán	150	11:00	1,2,3	voda 500
Oběd	dýňová polévka	300	12:00	1,2,3	voda 300
	dýňové rizoto	300			
Svačina	croissant 2x	150	14:00	2	presso 50 + voda 3
Trénink			15:00		
Svačina	jablko + regenrer (protein)	150 + 50	17:00	1,2,3	voda 500
Večeře	lívance	300	20:00	1,2,3	vinea 300
	lesní ovoce	100			voda 200
	šlehačka				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:55	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:35	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vánočka	200	6:45	1,2,3	kefír 200
	máslo				voda 500
Trénink			8:30		
Svačina	jablko + bueno	150+43	10:30	1,2,3	voda 500
Oběd	špagety carbonara	300	13:00	1,2,3	voda 500
Svačina	řecký jogurt 2x	200	13:30		preso 50
Trénink			14:30		
Svačina	banán	150	16:00	1.3	voda 500
Večeře	lassagne bolognese	400	18:00	1,2,3	víno 350
					voda 300
	hrozna	100	20:00	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:26	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:30	1 - velmi špatná 10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
venku-cyklostezka	kol. Lyže-soupaž I1-I2 (120)	1343
doma		
doma		
les	běh I1 (120)	1631
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toasty	100	6:45	1,2,3	lungo 120
	nutela	50			voda 500
Trénink					
Svačina	Banán	150	10:00	1,2,3	voda 300
Oběd	pizza (4 druhy sýra)	400	12:20	1,2,3	voda 300
Svačina	kitkat	60	16:00	2	voda 200
Trénink					
Svačina					
Večeře	lasagne bolognese	350	19:00	1,2,3	cocacola 300
	popcorn	80			2
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:35	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:25	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	jogurt bílý	500	7:30	1,2,3	cafe au lait 200
	med	50			voda 500
	sušené ovoce+vločky	100			
Trénink			8:45		voda 300
Svačina					
Oběd	masové kuličky (IKEA :D)	100	12:00	1,2,3	limonáda 500
	bramborová kaše	200			
Svačina	banán		15:30	1.3	voda 500
Trénink			15:30		
Svačina	jablko	150	17:30	1	voda 300
Večeře	kuřecí směs	150	18:30	1,2,3	cocacola 300
	rýže	250			
			22:00		birel(pomelo)1000
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:03	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	7:15	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
ski arena	kol lyže-skate I1 +15x10s sprint (150)	1402
ikea		
doma		
les	běh 90min I2	1381
doma		
doma		
hospoda		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rohlík 2x	100	8:00	1,2,3	cappuchino 200
	hermelín	50			voda 500
	croissant	50			
Trénink			10:00		voda 500
Svačina					
Oběd	čínské nudle		12:30	1,2,3	cocacola 500
	kuřecí maso				
Svačina	kremrole 2x		13:00	2	preso 50
Trénink			14:30		
Svačina	regener + banán	50+150	16:00	1,2,3	voda 500
Večeře	grilované maso	500	18:00	1,2,3	birel 1500
	grilovaný hermelín	200			
	sálát	200			
	pečivo	200			
	dort	100	20:00	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:06	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:20	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
atletický ovál	běh I1(60) +6x6m I3 (40)	1550
doma		
doma		
posilovna	Dynamická síla (70)	563
posilovna		
oslava		
oslava		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rohlík 3x	150	7:30	1,2,3	cappuchino 200
	šunka + sýr	100+100			voda 500
	croissant	50			
Trénink			10:00		iont 500
Svačina	banán + tyčinka + gel	150+50+40	11 až 1	1,2,3	voda 500
Oběd	ovocné knedlíky (švestkové)	400	13:30	1,2,3	voda 500
	šlehačka, tvaroh, cukr	100			
Svačina	sušenky	50	15:00		luongo
Trénink			15:30		voda 500
Svačina	piškotový řez	100	17:30	1.2	voda 200
Večeře	tagliatelle	300	19:00	1,2,3	voda 300
	sýrová omáčka	100			
	lotusky	150	20:30	2	voda 200
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:01	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:55	1 - velmi špatná 10 - vynikající	

