

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

muž
25
171 cm
74,6 kg
13.2
student
sezení
hypertrofni silový trénink
6
bouldering, gymnastika, cyklistika
2 – 3
8,000

snížit procento tělesného tuku

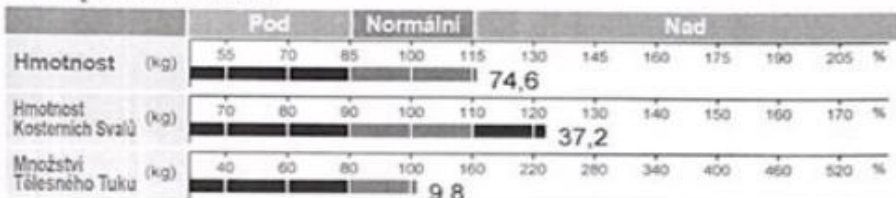
InBody

ID 220409-20	Výška 171cm	Věk 25	Pohlaví Muž
-----------------	----------------	-----------	----------------

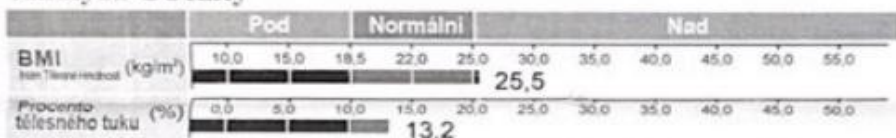
Analýza Složení Těla

Celkové množství vody v těle	Celková Tělesná Voda (L)	47,4 (36,2~44,2)
Pro budování svalů	Bílkovina (kg)	13,0 (9,7~11,9)
Pro posílení kostí	Minerály (kg)	4,37 (3,35~4,09)
Pro uložení nadbytečné energie	Množství Tělesného Tuku (kg)	9,8 (7,7~15,5)
Součet výše uvedeného	Hmotnost (kg)	74,6 (54,7~73,9)

Analýza Sval-Tuk



Analýza Obezity



Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	74,6				
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	37,2				
Procento tělesného tuku (%)	13,2				
<input checked="" type="checkbox"/> Předchozí <input type="checkbox"/> Celkem 09 04 22 10 51					

Výsledek InBo

* Celkový výsledek složení těla. Svalů nad 100 bodů.

Kontrola Hmotnosti

Cilová Hmotnost
Kontrola Hmotnosti
Kontrola Tuku
Kontrola Svalová

Hodnocení Ob

BMI Ne

PBF Ne

Poměr Obvodů

0,79

Úroveň Útrobr

Úroveň 3

Parametry pro

Hmotnost Bez Tuku
Bazální Metabolická Míra
Stupeň Obezity

Doporučený kalorický příjem

Výdej kalorií při

Golf
Chůze
Badminton
Tenis
Box
Turistika
Aerobik
Fotbal
Japonský šem
Squash

* Podle Vaší aktuální hmotnosti

* Podle 30 minutového výkonu

Impedance

PP
Základní 20 kHz | 278,1
100 kHz | 240,1

body

90 / 100 Bodů

číslo, které odráží zhodnocení
tato osoba může mít výsledek

hmotnosti

74,6 kg

0,0 kg

0,0 kg

0,0 kg

rezivity

normální Pod Lehce přes Nad

normální Lehce přes Nad

u Pasu a Hýždí

0,80 0,90

úhlu Tuku

Nízká 10 Vysoký

hledávání

64,8 kg

1769 kcal

116 % (90-110)

1765 kcal

tabulka cvičení

131	Házená	142
149	Jóga	149
169	Stolní tenis	169
224	Jízda na kole	224
224	Basketbal	224
243	Skákání přes švihadlo	261
261	Běh	261
261	Plavání	261
373	Racquetball	373
373	Taekwondo	373

hmotnosti
o průběhu

	LP	TR	PN	LN
1	278,6	20,3	221,1	229,8
9	241,0	16,1	190,0	197,7

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Protein Whey hydro DH32 čokoládový Titanus	20	6:30		3 čaj zelený - 300
	borůvky kanadské	50			
	bílý jogurt Klasik 2,7% Olma	200			
	Trauben-Nuss-Müsli Jeden Tag	40			
	Schoko müsli Alnatura	40			
Svačina	Tvaroh polotučný Globus	250	10:00	1.3	voda - 500
Oběd	Couscous Campo largo	40	13:00	1.3	voda - 500
	kuskus celozrnný nevařený Provita	40			
	Cottage Cheese Light Milki line	150			
	párek v rohlíku	100			
Trénink			15:00		voda - 500
Svačina	One Stop Xtreme čokoláda Reflex Nutrition	85	17:00	3	voda - 500
Večeře	Mexické burrito kuřecí Rancheros	464	19:00	1.3	pivo - 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
ve škole		
doma		
posilovna	Posilování - 2 hodiny	917
po cestě domů		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Florian Active+ vanilka Olma	145	8:30		3 zelený čaj - 300
	müsli s ovocem sypané Albert	80			
	GymBeam Hydro Whey DH32	20			
	maliny	40			
	Termix s tvarohem a smetanou s příchutí kakao Kunín	90			
	borůvky kanadské	30			
Svačina	tvaroh polotučný Albert	250	11:00	1.3	voda - 500
Oběd	brambory pečené v troubě	99	13:00	1.3	voda - 500
	kuřecí prsa restovaná	137			
	Tatarská omáčka Hellmann's	7.5			
	Chococino Nescafé Dolce Gusto	24.3			
Svačina	Hobžovy Strážnické brambůrky paprikové	60	15:00	2	voda - 500
Trénink			16:30		voda - 500
Svačina	One Stop Xtreme čokoláda Reflex Nutrition	85	17:45	3	
Večeře	Mozzarella light Galbani	125	19:00	1.3	
	Bio Proteinový chléb se lněnými semínky Nature's Promise	93			pivo - 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
ve škole		
doma		
doma		
posilovna	posilování - 64 minut	682
po cestě domů		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	GymBeam Hydro Whey DH32	20	9:30		3 zelený čaj - 300
	müsli s ovocem sypané Albert	80			
	borůvky	20			
	bílý jogurt Klasik 2,7% Olma	180			
	maliny	54			
Oběd	Pizza Feliciano Classica Prosciutto e Pesto	360	12:00	1,2,3	voda - 500
Svačina	flapjack brynmor pecan		14:00	1.3	
Trénink			15:00		voda - 500
Svačina	One Stop Xtreme čokoláda Reflex Nutrition	93	17:00	3	voda - 500
Večeře	bramborová kaše s mlékem	280	19:00	1.3	voda - 500
	kuřecí prsa restovaná	131			
Druhá Večeře	Panini se šunkou a sýrem	200	21:30	1.2	voda - 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	High protein pudding Gries schoko Dr.Oetker	200	7:30		3 zelený čaj - 300
	borůvky kanadské	50			
	Schoko müsli Alnatura	40			
	Trauben-Nuss-Müsli Jeden Tag	40			
Svačina	tvaroh polotučný Albert	250	10:00		3 voda - 500
Oběd	vepřová roláda	120	13:00		1.3 voda - 500
	bramborová kaše s mlékem	160			
	domácí tiramisu	134			
Trénink			15:00		voda - 500
Svačina	One Stop Xtreme čokoláda Reflex Nutrition	83	16:30		3 voda - 250
Večeře	Gnocchi s kuřecím masem + Freshona	339	18:30		1.3 pivo - 500
Druhá večeře	Kasein Micellar GymBeam	30	21:30		1.3 voda - 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
ve škole		
doma		
posilovna	posilování - 72 minut	548
po cestě domů		
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Schoko müsli Alnatura	45	9:00	1.3	zelený čaj - 300
	bílý jogurt Klasik 2,7% Olma	180			voda - 500
	borůvky kanadské	50			
	Trauben-Nuss-Müsli Jeden Tag	45			
	Protein Whey hydro DH32 čokoládový Titanus	20			
Oběd	Sýr na pánev klasik Madeta	100	12:00	1,2,3	Kolaloka originál -
	chléb žitný	70			
Svačina	Tvaroh polotučný Globus	250	15:00	3	voda - 500
Večeře	olej olivový extra panenský	5	19:00	1.3	pivo - 500
	kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kostí)	123			
	Gnocchi San Fabio	87			
	olej řepkový	5			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

