

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
<b>Trénink</b>			7:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
<b>Oběd</b>	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
<b>Svačina</b>	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
<b>Trénink</b>			18:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
<b>Večeře</b>	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			
<b>Spánek</b>	(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

Muž
21
187
77.9
12.3
Student, sportovní administrativa, fotbalista
sezení
fotbal
12 hod cca 8 týdně trénink + zápas = 8 x 1,5 hod. + zápas (rozběhání se, vyklusání po zápase) = 105 min,
plavání
2
10000

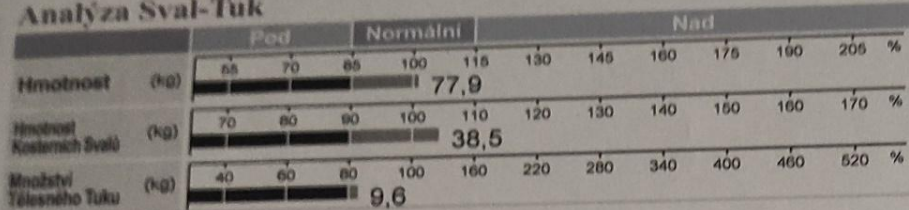
Nárůst svalové hmoty, snížení procenta tělesného tuku, udržení konstantní váhy nebo lehké přibrání

celkový objem pohybové aktivity = 725 min

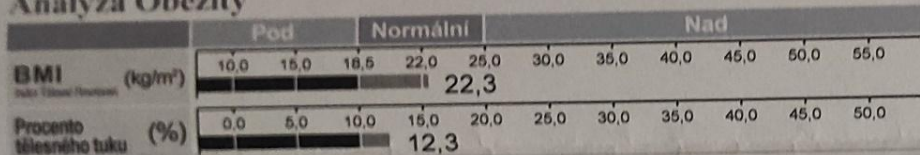
### Analyza Slozeni Tela

	Hodnoty	Celkova Telesna Vaha	Miska Svalova Hmotn	Hmotn Bez Tuku	Hmotnost
Celkova Telesna Vaha (L)	50,0 (43,3-62,9)	50,0	64,3 (55,5-67,9)	68,3 (58,9-71,9)	77,9 (65,4-88,4)
Bilkovina (kg)	13,5 (11,6-14,2)				
Mineraly (kg)	4,82 (4,00-4,89)				
Mnozstvi Telesneho Tuku (kg)	9,6 (9,2-18,5)				

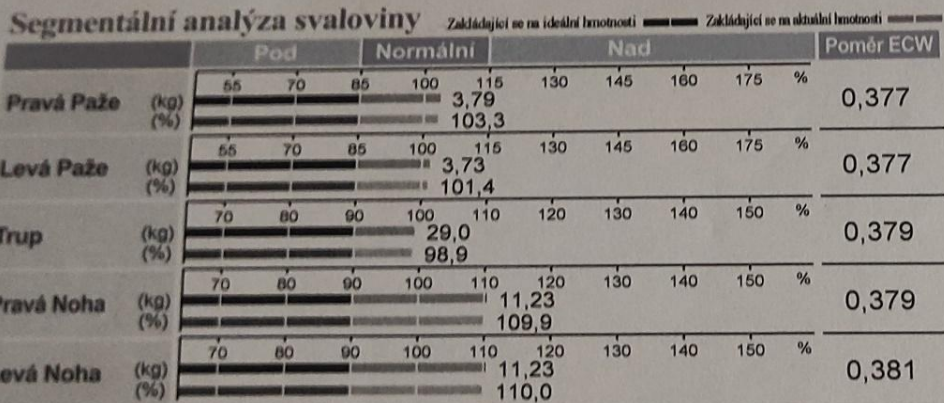
### Analyza Sval-Tuk



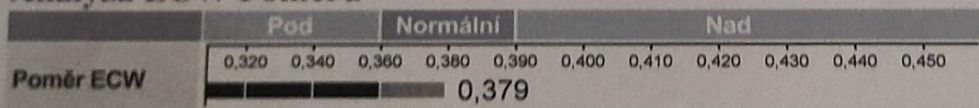
### Analyza Obezity



### Segmentalni analiza svaloviny



### Analyza ECW Poměru



### Historie Slozeni Tela

Hmotnost (kg)	77,9
Hmotnost Kosternich Svalů (kg)	38,5
Procento telesneho tuku (%)	12,3
Pomer ECW	0,379

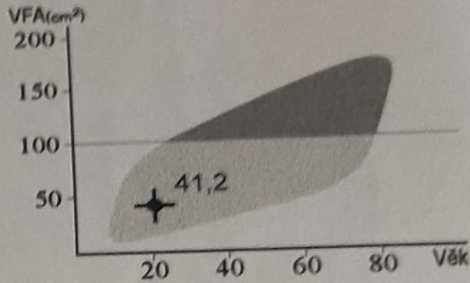
Předchozí  Celkem 21.10.05. 12:32

## Výsledek InBody

83/100 Bodů

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

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cilová Hmotnost	77,9 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,4 kg)	54,2%
Levá Paže	(0,4 kg)	58,0%
Trup	(4,7 kg)	97,5%
Pravá Noha	(1,5 kg)	78,0%
Levá Noha	(1,5 kg)	77,7%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	31,1 L	( 26,8~32,8 )
Mimobuněčná Voda	18,9 L	( 16,5~20,1 )
Bazální Metabolická Míra	1846 kcal	( 1657~1943 )
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,81	( 0,80~0,90 )
Buněčná hmota v těle	44,5 kg	( 38,4~47,0 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla úhel

$\phi (^{\circ})$  50 kHz | 5,9 °

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
<b>Z(Ω)</b> 1 kHz	339,4	344,8	25,6	261,3	258,7
5 kHz	331,4	336,7	24,5	255,9	253,4
50 kHz	290,7	297,0	20,0	226,4	223,9
250 kHz	263,0	269,2	16,3	203,5	201,7
500 kHz	254,0	259,7	14,9	198,3	196,2
1000 kHz	247,4	252,7	13,0	195,1	193,0

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	4 celozrnné chleby	100	6:40		3 voda - 300
	4 plátky dušené vepřové šunky	40			
	4 plátky plátkové sýra Eidam 30 % tuku	80			
	2 menší rajčata	100			
	2 lžičky kečupu	20			
<b>Suplementace</b>	multivitamin - Reflex nutrition - 1 tbl, magnezium - 350 mg		7:15		voda - 300
<b>Trénink</b>			10:00		jahodový iontový nápoj - 1000
<b>Svačina</b>	jahodový jogurtový nápoj od Olmy	300	11:45		1.2
<b>Oběd</b>	Zapečené těstoviny s tuňákem	120	12:45		multivitaminová šťava - 200 ml
	mrkvový salát	50			
<b>Svačina</b>	kuřecí maso 150g, rýže 150 g, okurek 100 g	400	14:30	1,2,3	energetický nápoj - 300
<b>Trénink</b>			16:00		
<b>Svačina</b>	proteinový prášek - 1 odměrka	25	17:30		voda - 300
<b>Svačina</b>	Royal burger	300	18:30		2 kofoly - 1000
<b>Večeře</b>	4 celozrnné chleby	100	21:30		heřmánkový čaj s medem - 300
	4 plátky dušené vepřové šunky	40			
	4 plátky plátkové sýra Eidam 30 % tuku	80			
	2 menší rajčata	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	2 krajíce cereálního chleba	40	7:10		3 voda - 300
	4 plátky dušené vepřové šunky	40			
	4 plátky plátkové sýra Eidam 30 % tuku	80			
	okurkový salát	100			
<b>Suplementa</b>	multivitamin - Reflex nutrition - 1 tbl, magnezium - 350 mg		7:30		voda - 300
<b>Trénink</b>			10:00		jahodový iontový nápoj - 1000
<b>Svačina</b>	jahodová proteinová tyčinka od MaxSportu	60	11:45	1,2,3	voda - 400
	2 ks banán	180			
<b>Oběd</b>	brambory	150	12:45	1,2,3	multivit. džus - 200
	vepřový plátek	150			
	2 ks menší rajčata	100			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>			16:00		jahodový iontový nápoj - 1000
<b>Svačina</b>	čokoládová proteinová tyčinka MaxSport		18:00	1.3	voda - 400
	2 ks banán	180			
<b>Večeře</b>	krůtí maso - 150 g	400	21:00	1,2,3	voda - 300
	těstoviny - 200 g				
	ředkvičky - 50 g				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	smažené vejce	200	7:00	3	voda - 300
	2 plátky toustového chleba	100			
	2 menší rajčata	100			
<b>Suplementace</b>	multivitamín - Reflex nutrition - 1 tbl, magnezium - 350 mg		7:30		voda - 300
<b>Svačina</b>	kuskus	150	10:00	1,2,3	voda - 300
	kuřecí plátek	150			
<b>Oběd</b>	hovězí guláš	100	13:30	1.2	voda - 300
	4 ks houskového knedlíku	240			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>			16:00		pomerančový iontový nápoj - 1000
<b>Svačina</b>	proteinový prášek	20	17:30	1,2,3	
	mléko	250			
<b>Večeře</b>	rýže	150	21:00		
	krůtí maso	150			
	2 ks papriky	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, ihned po probuzení		
cestou do školy		
v klidu v menze		
	fotbalový trénink	820
v klidu doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	
<b>Snídaně</b>	Cornflakes Bonavita	50	7:00		3 voda - 300	
	mléko	300				
	2 ks jablka	300				
<b>Suplementace</b>	multivitamín - Reflex nutrition - 1 tbl, magnezium - 350 mg		7:30		voda - 300	
<b>Trénink</b>			10:00		pomerančový iont	
<b>Svačina</b>	4 celozrnné chleby	100	11:45		1.3 voda - 300	
	4 plátky dušené vepřové šunky	40				
	4 plátky plátkové sýra Eidam 30 % tuku	80				
	2 menší rajčata	100				
<b>Oběd</b>	4 ks bramborový knedlík	120	13:00	1,2,3	multivit. džus - 200	
	špenát	100				
	vepřové výpečky	100				
<b>Svačina</b>						
<b>Trénink</b>			16:00		pomerančový iont	
<b>Svačina</b>	2 krajíce cereálního chleba	40	18:00		1.2 voda - 300	
<b>Večeře</b>	vařené brambory	100				
	kuřecí medailonky	150				
<b>Večeře 2</b>	polotučný tvaroh - celá vanička	250	21:00		1.2 voda - 300	
	banán 2ks	180				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)		od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	4
			do	6:45	1 - velmi špatná	
					10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	40	7:00		3 voda - 300
	proteinový prášek	30			
	mražená lesní směs ovoce Lidl	50			
<b>Suplementa</b>	multivitamin - Reflex nutrition - 1 tbl, magnezium - 350 mg		7:30		voda - 300
<b>Trénink</b>			10:00		pomerančový iont
<b>Svačina</b>	jahodová proteinová tyčinka od MaxSportu	60	11:45		1.3 voda - 500
	2 ks banán	180			
<b>Oběd</b>	smažené hranolky	150	13:30		1,2,3 malinový džus - 300
	grilované vepřové maso	150			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>			14:30		
<b>Svačina</b>	smažené vejce	200	18:00		1,2,3 voda - 300
	2 plátky toustového chleba	100			
	2 menší rajčata	100			
<b>Večeře</b>	vanička tvarohu	250	21:00		3
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:30	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	6:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

